



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

سندرم تونل کارپال (سندرم مچ دست)

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

تایید کننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی

کد سند: ۱/۰۰۰۰/Pat Edu Pam/MN-EH

از وسایل و تجهیزاتی که برای سهولت انجام کارهای منزل طراحی شده اند، مثل ماشین ظرفشویی و لباسشویی و جاروبرقی استفاده کنید. سعی کنید کارها را به روش آسانتری انجام دهید، مثلاً برای شست و شوی لباس و یا ظروف با دست بهتر است لباس ها و یا ظرف ها را چند دقیقه در آب گرم و مواد شوینده قرار دهید. دستتان را در معرض لرزش قرار ندهید.

برخی وسایل برقی مانند آبمیوه گیری و چرخ گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند، بنابراین دست تان را روی بدنه آن ها قرار ندهید. به مدت طولانی و در یک حالت فعالیت نکنید. هنگام کار مرتباً به دست خود استراحت بدهید. هر زمان در دستان خود احساس درد و کمرختی کردید، دست از کار بکشید.

در صورت احساس هرگونه ناراحتی و وجود نشانه هایی که ذکر شد، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید و دستورات لازم را دریافت نمایید

منبع: پرستاری برونر سوارث

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

شماره داخلی ۱۴۴۶

جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید



مراقبت بعد از عمل جراحی:

- بالا نگهداشتن دست به مدت ۱-۲ روز برای کاهش ورم.
 - سردی و یا تغییر رنگ انگشت به پزشک گزارش شود
 - پانسمان فشاری از نظر ترشح و استحکام بررسی شود
 - اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین و کارهای تکراری
- مدت ۳-۴ هفته بعد از عمل
- حفظ آتل ۲-۳ هفته بعد از عمل
 - در صورت خونریزی و یا علایم عفونت زخم مانند تب، ترشح از محل زخم، درد و قرمزی به پزشک مراجعه کنید.

روش های پیشگیری:

سعی کنید مچ دست خود را در موضع طبیعی نگه دارید.

برای گرفتن اشیاء به جای استفاده از انگشتان، از تمام دست خود استفاده کنید

هنگام تایپ کردن، مچ خود را راست نگهداشته و دست خود را کمی بالاتر از مچ نگه دارید

وقتی با دست خود فعالیت تکراری را انجام می دهید اگر ممکن است دست خود را مرتباً عوض کنید

هنگام انجام کارهای خانه مثل تمیز کاری، شستن ظروف و جارو کردن ممکن است دست شما در حالت نامناسبی قرار گیرد و این حالت باعث ایجاد آسیب های اسکلتی شود. از این رو توصیه می شود هنگام انجام کارهای خانه به وضعیت و نحوه قرار گرفتن مچ دستتان توجه کنید. تاجای ممکن از انجام کارهای تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی زیادی دارند، اجتناب کنید.

سندرم مجرای مچ دست (سندرم تونل کارپ):

سندرم تونل کارپال یک عارضه شایع در مچ و کف دست است که می تواند حرکات دست را مختل کند.

این سندرم به دلیل فشار به عصب ابتدای کف دست (عصب مدیان) ایجاد می شود

تونل کارپال یک مجرای باریک و به پهنای انگشت شست، در زیر مچ دست می باشد. این کانال از عصب مدیان و تاندون هایی که انگشتان دست را خم میکنند، محافظت میکند.

فشار به این عصب می تواند باعث ضعف و درد مچ دست و کف دست شده و همچنین در برخی انگشتان بی حسی و سوزش ایجاد کند...

علائم:

سندرم تونل کارپال معمولاً به آهستگی و با علایمی مانند سوزش، خارش، سوزن سوزن شدن یا بی حسی در کف دست و انگشتان شروع می شود.

علایم این عارضه معمولاً در طول شب شدید تر شده و خواب بسیاری از افراد مبتلا را مختل می کند. بسیاری از افراد احساس می کنند که برای رهایی از علائم باید دست خود را تکان دهند.

با پیشرفت سندرم مچ دست، علائم آن در طول روز پدیدار شده و معمولاً هنگام در دست داشتن اجسام مانند یک کتاب سنگین و یا برس مو، شدیدتر می شوند. اگر فشار همچنان روی عصب باقی بماند، می تواند منجر به ضعف در دست و بی حسی پایدار تری گردد. همچنین ممکن است فرد اشیاء را بطور غیر منتظره بیاندازد یا در گرفتن آن ها ضعیف باشد.

حالت هایی که باعث ابتلا به بیماری می شود :

- قرار گرفتن مچ دست در حالات غیرطبیعی و استفاده زیاد از انگشتان، به خصوص با نیرو یا لرزش زیاد (مانند نگه داشتن فرمان به هنگام رانندگی با ماشین های سنگین)
- استفاده از ابزار های دستی بخصوص ابزارهای با لرزش مثل مته و دریل
- استفاده زیاد از صفحه کلید و رایانه
- خیاطی و قالی بافی
- ورزش هایی مانند هندبال و نواختن سازهایی مانند ویولن
- شرایط پزشکی نیز می توانند در برخی افراد منجر به سندرم تونل کارپال شوند

- التهاب و تورم تاندون ها در مچ دست
- آسیب به مچ دست (کشیدگی، پیچ خوردگی، در رفتگی و شکستگی)
- تغییر در سطح هورمون ها و فرایندهای متابولیکی (بارداری، یائسگی، به هم خوردن تعادل تیروئید)
- احتباس مایعات (مانند دوران بارداری)
- دیابت
- استفاده از داروها بخصوص کورتون ها

تشخیص:

- بررسی علائم بیمار و معاینه فیزیکی بیمار
- گرفتن نوار عصب
- با مداخلات غیر دارویی معمولاً ۷۰ درصد افراد بهبود موقت را تجربه میکنند.

روش های درمانی :

- فیزیوتراپی.
- آتل بندی مچ دست
- داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب
- تزریق استروئید
- درمان جراحی.

امکان دارد پزشک جهت تسکین درد ناشی از سندرم تونل کارپال از کورتیکو استروئید و تزریق کورتون استفاده کند. در برخی از موارد تزریق به کمک سونوگرافی انجام می شود. کورتیکو استروئیدها باعث کاهش ورم و التهاب و همچنین فشار وارد بر عصب میانی می شود (این روش باعث تسکین موقت (تا ۶ ماه) می شود)

درمان جراحی :

پزشک با استفاده از جراحی معمولاً رباط اطراف مچ دست را جهت کاهش فشار بر عصب میانی قطع میکند. جراحی با استفاده از بی حسی منطقه ای یا موضعی انجام می شود و نیازی به بستری شدن در بیمارستان نمی باشد. در بسیاری از افراد، جراحی هر دو دست انجام می شود.

