



سندرم تونل کارپال

بهمن ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: سالیانه



بیمارستان نیکان

NIKAN HOSPITAL | سپید | SEPID

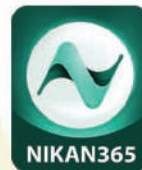
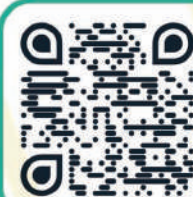
تهیه شده در واحد آموزش سلامت و روابط عمومی

جراحی سندرم تونل کارپال

عملی است که برای کاهش فشار روی عصب میانی مچ دست انجام می‌شود. در این روش، جراح رباطی را که سقف تونل کارپال را تشکیل داده برش می‌دهد تا فضا بازتر شده و عصب آزاد شود. این عمل معمولاً با مدت کوتاه انجام می‌شود پس از جراحی، اغلب بیماران کاهش درد، بی‌حسی و گزگز را تجربه کرده و به تدریج عملکرد طبیعی دست بازمی‌گردند.

کلینیک

۰۲۱۲۹۱۲۹



برای نصب و عضویت اسکن کنید

بیمارستان نیکان

NIKAN HOSPITAL | سپید | SEPID

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نیکان سپید

تهران، اتوبان شهید بابایی، بلوار بهار، خیابان لاله

www.sepid.nikan.hospital

تلفن: ۰۲۱۲۹۱۲۹۰۰ | Sepidnikan-hospital

تمرینات تخصصی برای کاهش علائم سندرم تونل کارپال

تمرینات کششی و تقویتی نقش مهمی در کاهش فشار روی عصب مدیان و بهبود علائم سندرم تونل کارپال دارند.

۱. چرخش مچ دست: فقط با حرکت مچ، دست‌ها را به بالا، پایین، چپ و راست بچرخانید، این حرکت را ۴ بار تکرار کنید.

۲. کشش انگشتان: انگشتان را تا حد ممکن باز کنید و سپس رها کنید، این حرکت را ۴ بار تکرار کنید.

۳. کشش شست: با دست مخالف، شست را به آرامی به عقب فشار دهید تا کشش ملایمی حس شود، ۴ بار تکرار کنید.

۴. کشش دعا: کف دست‌ها را زیر چانه به هم بچسبانید، بدون جدا کردن کف دست‌ها، آن‌ها را به سمت پایین تا ناحیه کمر حرکت دهید، تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و ۲ تا ۴ بار تکرار کنید.

۵. کشش فلکسور مچ: کف دست را رو به بالا نگه دارید، دست را به سمت زمین خم کنید، با دست دیگر، کشش را بیشتر کنید و تا ۳۰ ثانیه نگه دارید، روی هر دست ۲ تا ۴ بار تکرار کنید.

۶. کشش اکستنسور مچ: کف دست رو به پایین باشد، دست را به سمت زمین خم کنید، با دست دیگر، کشش را بیشتر کنید و تا ۳۰ ثانیه نگه دارید، روی هر دست ۲ تا ۴ بار تکرار کنید.

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عصبی دست است که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع، می‌تواند منجر به آسیب دائمی عصب مدیان، ضعف عضلات کف دست و کاهش عملکرد حرکتی شود. تشخیص سریع و دقیق توسط پزشک متخصص، کلید پیشگیری از عوارض جدی این بیماری است.

تونل کارپال یک گذرگاه باریک در مچ دست است که از استخوان‌های مچ و یک رباط محکم تشکیل شده است. در داخل این تونل، عصب میانی و تاندون‌های خم‌کننده انگشتان عبور می‌کنند و به حرکت و حس طبیعی انگشتان کمک می‌کنند. هر عاملی که باعث تنگ شدن این فضا یا افزایش فشار داخل آن شود، می‌تواند عملکرد عصب را مختل کند.

سندرم تونل کارپال زمانی ایجاد می‌شود که فشار داخل تونل مچ دست افزایش پیدا کند و به عصب میانی فشار وارد شود. این فشار معمولاً به دلایل زیر رخ می‌دهد:

▪ حرکات تکراری دست و مچ (مثل تایپ زیاد، کار با موس یا ابزار)

▪ التهاب یا تورم تاندون‌ها در اثر کار زیاد یا آسیب.

▪ نارسایی کلیه و لنف ادم احتباس مایعات و تورم بافتی.

▪ برخی بیماری‌ها مانند دیابت، کم‌کاری تیروئید یا آرتریت روماتوئید.

▪ گاهی هم ساختار طبیعی مچ دست باریک‌تر از حد معمول است.

▪ چاقی: افزایش فشار روی مچ دست.

همچنین، زنان باردار یا در دوران یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی بیشتر در معرض این بیماری هستند.

مهم‌ترین عوارض سندرم تونل کارپال

- آسیب دائمی به عصب دست.

فشار مزمن روی عصب مدیان می‌تواند باعث تخریب ساختار عصبی شود. این آسیب ممکن است منجر به بی‌حسی دائمی، درد مزمن یا از دست دادن کامل حس در انگشتان شست، اشاره و میانی شود. تحلیل عضلات کف دست در موارد پیشرفته، عضلات پایه شست دچار تحلیل می‌شوند. این وضعیت باعث کاهش قدرت گرفتن اشیاء، افت عملکرد حرکتی و اختلال در انجام کارهای روزمره مانند نوشتن، تایپ یا باز کردن درب‌تری می‌شود.

با پیشرفت بیماری، هماهنگی بین انگشتان و مچ کاهش می‌یابد. فرد ممکن است در انجام حرکات دقیق مانند بستن دکمه، استفاده از ابزار یا انجام کارهای هنری دچار مشکل شود.

- درد مزمن و اختلال خواب

درد شبانه یکی از علائم رایج سندرم تونل کارپال است. در صورت عدم درمان، این درد می‌تواند مزمن شده و باعث اختلال در خواب، خستگی روزانه و کاهش تمرکز شود.

تست‌های تشخیصی

- معاینه فیزیکی دست و مچ

- سونوگرافی مچ دست

- الکترومیوگرافی (EMG) تست هدایت عصبی (Nerve Conduction Study)

- تصویربرداری با اشعه ایکس (X-ray)

پیشگیری و درمان سندرم تونل کارپال

برای پیشگیری توصیه می‌شود:

- از فشار زیاد هنگام تایپ یا استفاده از ابزارها خودداری کنید
- به‌طور منظم استراحت کرده و مچ و ساعد خود را کشش دهید
- از وضعیت‌های نامناسب مچ در محل کار پرهیز کنید

درمان‌ها سندرم تونل کارپال

- استراحت و اصلاح الگوی استفاده از دست
- استفاده از آتل و بریس
- تزریق استروئید در موارد متوسط
- جراحی در موارد شدید یا مقاوم به درمان‌های محافظه‌کارانه.