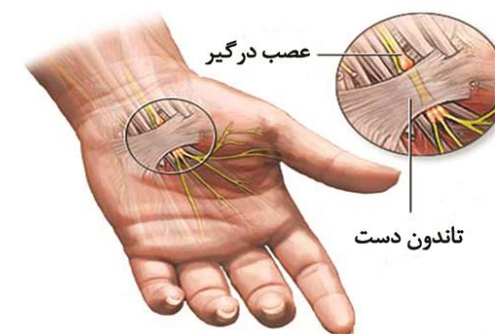




بیماری تونل مچ دست

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ بازنگری: پاییز ۱۴۰۲

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

❖ شرح بیماری

تنگی کانال عصب مچ دست را سندرم تونل کارپال یا C.T.S می‌گویند.

علائم بیماری زمانی بروز می‌کند که کانال عصبی که در ناحیه مچ دست قرار دارد تنگ می‌شود و باعث ایجاد فشار بر روی عصب مدیان مچ دست می‌شود.

❖ علائم

با توجه به شدت درگیری علائم زیر ممکن است در فرد بروز نماید:

✓ درد

- در انگشت شست، نشانه و میانی است به سمت ساعد و بازو هم کشیده می‌شود.
- شب‌ها درد افزایش می‌یابد.
- با افزایش استفاده از دست مانند زمان رانندگی یا خواندن روزنامه افزایش می‌یابد.
- با تکان دادن و فشار به کف همان دست کاهش می‌یابد.

✓ بی‌حسی و سوزش در انگشت شست، نشانه و میانی که به سمت ساعد و بازو کشیده می‌شود.

✓ احساس فشار در یک یا هر دو دست که گاهی این علائم متوجه ساعد می‌شود و در موارد شدیدتر حتی شانه‌ها هم درگیر می‌شوند.

✓ فلج انگشتان شست، اشاره، میانی و نصف انگشت چهارم در بعضی موارد

✓ عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیاء از دست

✓ تغییر شکل ناخن‌ها و خشکی پوست دست و انگشتان

✓ حساسیت به سرما

❖ علل شایع

این بیماری معمولاً به دلیل استفاده بیش از حد از مچ دست به ویژه در کارهای ظریف و تکراری ایجاد می‌شود و اصولاً به دنبال انجام مکرر کارهایی که با دست و مچ انجام می‌شود علائم بروز می‌کند. شیوع این بیماری در خانم‌های خانه دار، بین سنین ۳۰ تا ۴۰ سال، کاربران کامپیوتر، نجاران، تصویرگران، کارگران، قصاب‌ها و مکانیک‌های خودرو و رانندگان ماشین‌های سنگین بیشتر است. این اختلال همچنین متعاقب بعضی از بیماری‌ها از جمله روماتیسم‌های مفصلی، شکستگی‌ها و صدمات نیز مشاهده می‌شود.

❖ عوارض احتمالی

خطر التهاب تاندون‌ها در بیمارانی که با وجود گرفتاری مچ دست و بروز علائم به همان فعالیت‌های سابق ادامه می‌دهند، وجود دارد. افزایش فشار روی کانال کارپال و نرسیدن خون به این ناحیه موجب از دست دادن تحرک مچ دست و صدمات عصبی جدی و ماندگار می‌شود.

❖ تشخیص

پزشک جهت تشخیص بیماری اقدامات زیر را انجام می‌دهد:

✓ گرفتن تاریخچه بیماری که کمک بسیاری به تشخیص می‌کند.

✓ انجام معاینات فیزیکی توسط پزشک

✓ گرفتن نوار عصب

❖ رژیم غذایی و تغذیه

زمانی که به این عارضه دچار شده‌اید رژیم غذایی بهتر است مملو از ویتامین B6 باشد. این ویتامین را می‌توانید در غلات، جگر، دل و قلوه، حبوبات و همچنین سبزیجات سبز تیره بیابید.



❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت افزایش درد و حساسیت بیش از حد
 - ✓ چنانچه علائم دیگری مانند باقی ماندن ادم، تغییر رنگ، و تعریق بیش از حد مشاهده شود.
 - ✓ در صورت کاهش حس و حرکت دست
 - ✓ در صورت مشاهده علائمی مانند عفونت، گرمی، بوی بد، ترشح، تورم، قرمزی و افزایش درد
- “ارتباط با ما”

تلفن تماس: ۰۳۵۳-۳۱۲۲۲۳۰

اینا: ۰۹۹۶۵۲۵۰۰۶۹

آدرس اینترنتی: rahnemoon.ssu.ac.ir

- ✓ استرس به همراه فعالیت می‌تواند صدمه بیشتری وارد کند بنابراین کنترل استرس نقش به سزایی در کاهش درد دارد.
- ✓ در صورت استفاده از آتل باید روش صحیح استفاده آن را یاد بگیرید.
- ✓ توجه داشته باشید که آتل حرکات را محدود می‌کند و در ابتدا باعث بیشتر شدن درد می‌شود ولی با استفاده مداوم، متوجه اثرگذاری و کم شدن درد می‌شود.
- ✓ از حرکات تشدید کننده درد بپرهیزید.
- ✓ پیروی از برنامه‌های فیزیوتراپی از سفتی و سختی مفاصل و اختلال در عملکرد عضلات مربوط به مفصل و ارگان‌های اطراف آن به هنگام پوشیدن آتل پیشگیری می‌کند.
- ✓ از خم کردن مچ دست بپرهیزید.
- ✓ زمانی که در حالت دراز کش هستید دست خود را بالاتر نگه دارید.
- ✓ از دست سالم برای استفاده از موس کامپیوتر استفاده کنید.

❖ فعالیت

- در صورت ابتلا به این بیماری برنامه فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:
- ✓ حرکات شست و انگشتان درون گچ به طور ملایم (۲ تا ۳ روز بعد از عمل) انجام شود.
- ✓ فعالیت‌های سبک معمولاً ۲ تا ۳ هفته بعد از جراحی و فعالیت‌های سنگین‌تر تا ۲ الی ۳ ماه شروع شود.
- ✓ از فعالیت‌هایی که سبب افزایش فشار بر دست می‌شود اجتناب کنید (گرفتن، چنگ زدن)

- ✓ در مواردی که بیمار علائم بالینی واضح نداشته باشد از ام.آر.آی جهت تشخیص بیماری استفاده می‌شود.

❖ درمان

- ✓ درمان حمایتی شامل:
 - محدود کردن استفاده از دست یا تغییر شیوه استفاده از آن
 - استفاده از آتل (یک وسیله بی حرکت کننده)
 - ورزش
- ✓ درمان جراحی: در صورتی که با اقدامات غیرجراحی مشکل برطرف نشود، نیاز به جراحی مطرح می‌شود جراحی معمولاً علائم را بر طرف می‌کند به ویژه زمانی که عصب دچار آسیب دائمی نشده باشد. در این عمل رباطی که بر روی عصب مدیان مچ دست می‌گذرد برش داده می‌شود و بدین وسیله فشار از روی عصب و مچ دست برداشته می‌شود.



❖ توصیه‌های لازم در درمان حمایتی

- با رعایت توصیه‌های زیر می‌توانید راحت‌تر با این عارضه کنار بیایید که این موارد شامل:
- ✓ از تکرار اعمالی که باعث شروع درد می‌شود خودداری نمائید