

اگر نتیجه موفقیت آمیز نباشد، در طول روز هم بستن این نوارها و آتل توصیه می شود.

در مرحله بعد، ممکن است درمان های دارویی آغاز شود.
تحت نظر پزشک استفاده از داروهای زیر توصیه می شود:

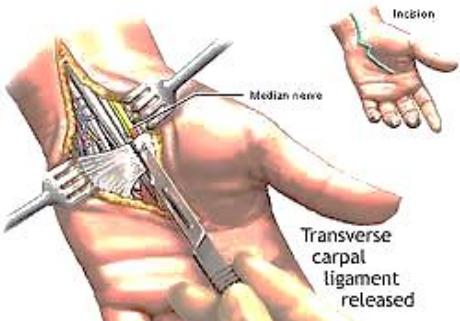
- استفاده از داروهای کورتیکوس استروئید خواکی و یا تزریقی. استروئیدها به طور موقت باعث کاهش التهاب اطراف عصب مدیان می شوند و علائم این سندروم را کم می کنند.

- تزریق بی حس کننده موضعی مانند: لیدوکایین دیورتیک ها باعث کاهش ورم می شوند.

- مکمل ویتامین B6 نیز برای این بیماران مفید می باشد.
علایم معمولاً با درمان های دارویی بهبود پیدا می کند، اما نهایتاً ۵۰ درصد موارد نیاز به جراحی دارد.

در صورتی که عمل جراحی لازم باشد، بیمار را به صورت سرپایی و با بی حسی موضعی عمل می کنند. در این عمل رباط پوشاننده تونل کارپال بریده می شود تا فشار کم شود. برخی اوقات از طریق آندوسکوپی، یک شکاف بسیار کوچک را بوجود می آورند و دوربین کوچکی را داخل آن می کنند و با استفاده از آن دوربین، عمل جراحی را انجام می دهند. بعد از این عمل ممکن است مقداری ورم و سفتی در ناحیه عمل شده وجود داشته باشد. این ورم و سفتی با بالا بردن دست (بالاتر از سطح قلب) و حرکت دادن انگشتان برطرف می شود. ممکن است برای چند هفته، نیاز به مچ بند باشد تا زخم التیام یابد.

جراحی تا ۸۵ درصد موفقیت آمیز است، اما بهبود کامل چند ماه طول می کشد.



خصوص در ناحیه مچ دست، پخش شدن درد تا ناحیه آرنج، اختلال در حرکت انگشتان، کاهش قدرت حمل وسایل و اشیا مانند کیف دستی و در موارد شدید، تحلیل رفتن و ضعف در بافت ماهیچه ای اطراف شست می باشد.

چه کسانی مبتلا می شوند؟

بیشتر افراد در ۳۰ تا ۶۰ سالگی دچار این عارضه می شوند. همچنین شیوع این بیماری در زنان بیشتر از مردان است، به طوری که زنان پنج برابر بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می شوند. این حالت ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی و به هم خوردن تعادل مایعات بدن اتفاق بیفتند. برخی شرایط مانند بارداری و برخی بیماری ها مانند پرکاری تیروئید، فشار خون بالا، پوکی استخوان، چاقی و دیابت هم با ابتلا به سندروم تونل کارپال ارتباط دارند. تنیس بازان، تایپیست ها، کاربرهای کامپیوتر، کارگران خط مونتاژ و آرایشگران و خیاطان و بطور کلی کسانی که فشارزیادی روی مچ دست خود وارد می کنند مستعد ابتلا می باشند. معمولاً افرادی که بیش از حد از مچ دست خود بخصوص در کارهای ظرفی و تکراری استفاده می کنند دچار این مشکل می شوند. از دیگر علل آن می توان به شکستگی استخوانی که به عصب فشار می آورد و آرتربیت مفاصل مچ دست مثل روماتیسم مفصلی اشاره کرد. همچنین فعالیت هایی که به مچ فشار وارد می کند مثل مشت کردن، خم کردن مچ و گذاشتن دست زیر سر هنگام خواب از عوامل مستعد کننده فرد به سندروم تونل کارپ است.

درمان

خوشبختانه این بیماری در دنکاک قابل درمان است. روش های مختلفی برای درمان این بیماری وجود دارد. اولین اقدام درمانی، ممکن است بستن شبانه انگشتها با آتل یا نوارهای مخصوص به مدت چند هفته هنگام خواب باشد.



سندروم تونل کارپال (Carpal tunnel syndrome)

علائم سندروم تونل کارپال (Carpal tunnel syndrome) با سوزش، بی حسی و مورمور شدن انگشتان دست شروع می شود. ممکن است فرد در نیمه شب، بر اثر خواب رفتن دست و بی حسی آن بیدار شود. تکان دادن دست و قرار دادن دست در آب اوضاع را کمی بهتر می کند، اما روند بیماری هنوز ادامه دارد. بعد از چند ماه یا چند هفته دست دچار ضعف شدید می شود و انگشتان حتی نمی توانند سبک ترین اشیا را بگیرند و نگه دارند و دست قدرت خود را از دست می دهد.

این سلسله اتفاقات ناخوشایند ممکن است هر کدام از ما را بترساند و ما را درباره استفاده همیشگی از دست انما نگران کند. لازم نیست حتی نوازنده پیانو یا یک تایپیست حرفه ای باشیم تا ابتلا به این بیماری، ما را از کار بیکار کند. در اثر ابتلا به این بیماری و از بین رفتن قدرت انعطاف انگشتان، غذا خوردن، مسواک زدن و حتی لباس پوشیدن تقریباً غیرممکن می شود.

تونل کارپال چیست؟

تونل کارپال، کانالی در مچ است که عصب میانی در آن قرار دارد. این عصب به انگشت شست و قسمتی از کف دست، انگشت اشاره، انگشت میانی و نیمی از انگشت سوم حس می دهد. وقتی مچ دست در حالت بدی قرار بگیرد، فضای کافی برای عصب مدیان (عصب میانی) وجود ندارد و به این عصب فشار وارد می شود. همچنین وقتی این تونل ملتکب شود و آسیب ببیند، به عصب هم صدمه وارد می آید که باعث سوزش و خارش، کرخ و بی حس شدن، ضعف یا درد در انگشت ها می شود.

علایم

علایم شامل ضعف یا بی حسی در یک یا هر دو دست، مورمور شدن، سوزش و خواب رفتن انگشتان یک یا هر دو دست، درد شدید دست به



سندروم تونل کارپال

CARPAL TUNNEL SYNDROME

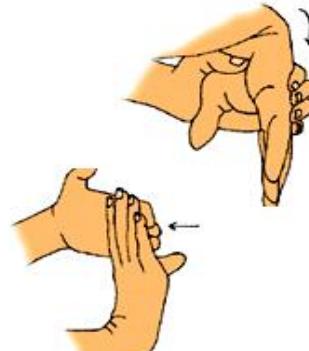


واحد بحداصلت حرفه ای

م. جعفری

۶- کشش دست

با دست سالم، مج دست صدمه دیده را به جلو خم کرده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.



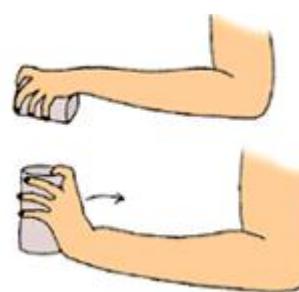
سپس همانند شکل، انگشتان دست صدمه دیده را با اندکی فشار به سمت عقب برده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را دو بار انجام دهید.



۷- باز و بسته کردن انگشتان

با از بین رفتن گزگز می توان به آرامی به انجام حرکات قدرتی از نوع ایزو متربیک پرداخت که شامل حرکات بعدی است: انگشتان دست صدمه دیده را باز نموده و سپس به آرامی بر روی مفصل میانی انگشتان و تا ناحیه بالایی کف دست خم کنید. دست را به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۸- خم کردن مج به جلو
یک قوطی یا لیوان را با کف دست صدمه دیده گرفته و به طرف بالا نگه دارید. همانند شکل مج دست را در همان وضعیت خم کرده و برای مدت ۵ ثانیه نگه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید. شیء را افزایش دهید.



۹- خم کردن مج به عقب

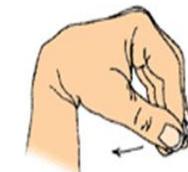
شیء مشابه ای را با کف دست صدمه دیده به طرف پایین نگه دارید. مج دست را همانند شکل به طرف بالا خم کرده و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.



۹- حرکت ورزشی مناسب را برای کاهش درد مج دست و خواب رفتن انگشتان:

۱- خم کردن دست به جلو

مج دست را به آرامی به طرف جلو خم کنید. به مدت ۵ ثانیه دست را در این وضعیت نگه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.



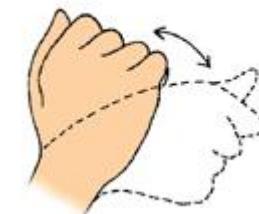
۲- خم کردن دست به عقب

مج دست را به آرامی به طرف عقب خم کنید. به مدت ۵ ثانیه دست را در این وضعیت نگه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.



۳- حرکت دست به پهلو

مج دست صدمه دیده را به آرامی به پهلوها حرکت دهید. در پایان هر حرکت، دست را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه نجام دهید.



۴- حرکت کششی

هر دو کف دست را روی میز قرار داده و به آرامی روی مج دست، به طرف جلو تکیه کنید. به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. این حرکت را سه بار تکرار کنید.



۵- تقویت دست

با دست صدمه دیده یک توب پلاستیک نرم را به مدت ۵ ثانیه فشار دهید. این حرکت را ۱۰ بار در روز انجام دهید.

