

سندرم تونل کارپال یک عارضه‌ی شایع در مچ و کف دست است که می‌تواند حرکات دست را مختل کند. این سندرم به دلیل فشار به عصب ابتدای کف دست (عصب مدیان) ایجاد می‌شود. تونل کارپال یک مجرای باریک و به پهنای انگشت شست، در زیر مچ دست می‌باشد. این کانال از عصب مدیان و تاندون‌هایی که انگشتان دست را خم می‌کنند، محافظت می‌کند. فشار به این عصب می‌تواند باعث ضعف و درد مچ دست و کف دست شده و همچنین در برخی انگشتان بیحسی و سوزش ایجاد کند.



### علائم و نشانه‌ها

سندرم تونل کارپال معمولاً به آهستگی و با علائمی مانند سوزش، خارش، سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی در کف دست و انگشتان، شروع می‌شود. علائم این عارضه معمولاً در طول شب شدیدتر شده و خواب بسیاری از افراد مبتلا را مختل می‌کند. بسیاری از افراد احساس می‌کنند 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 می‌شوند. اگر فشار همچنان روی عصب باقی بماند، می‌تواند منجر به ضعف در دست و بی‌حسی پایدارتری گردد. همچنین ممکن است فرد، اشیاء را به‌طور غیرمنتظره بیاندازد یا در گرفتن آن‌ها ضعیف باشید.

### حالت‌هایی که باعث ابتلاء به بیماری می‌شود

- قرار گرفتن مچ دست در حالات غیر طبیعی و استفاده‌ی زیاد از انگشتان، به خصوص با نیرو یا لرزش زیاد (مانند نگه داشتن فرمان به هنگام رانندگی یا ماشین‌های سنگین)  
- استفاده از ابزارهای دستی به خصوص ابزارهای با لرزش بالا مثل مته و دریل.  
- استفاده‌ی زیاد از صفحه کلید و رایانه.  
- خیاطی و قالی‌بافی.  
- ورزش‌هایی مثل هندبال و نواختن سازهایی مانند ویولن.  
شرایط پزشکی نیز می‌توانند در برخی افراد منجر به سندرم تونل کارپال شوند:

- التهاب و تورم تاندون‌ها در مچ دست
- آسیب به مچ دست (کشیدگی، پیچ خوردگی، در رفتگی و شکستگی)
- تغییر در سطح هورمون‌ها و فرایند‌های متابولیکی (بارداری، یائسگی، به‌هم‌خوردن تعادل تیروئید)
- احتیاس مایعات (مانند دوران بارداری)
- دیابت
- استفاده از دارو‌ها به خصوص کورتون‌ها.

### تشخیص

- بررسی علائم بیمار
- معاینه فیزیکی بیمار
- گرفتن نوار عصب
- نشانه‌ی تینل: پزشک از یک چکش مخصوص و یا از دست خود برای ضربه زدن به روی عصب مدیان استفاده می‌کند. احساس خارش در انگشتان شست، اشاره و میانی می‌تواند نشانه‌ی وجود سندرم تونل کارپال باشد.

### روش‌های درمانی

#### ۱- درمان فیزیوتراپی

در مراحل اولیه بیماری مؤثر است و به منظور کاهش علائم و بازگشت فرد به انجام فعالیت‌های عادی مفید می‌باشد.

- خم کردن مچ (به عقب و جلو): آرنج خود را روی یک میز قرار دهید به طوری که دست شما رو به بالا قرار بگیرد. به آرامی مچ خود را به جلو خم کرده و ۵ ثانیه مکت کنید. مچ خود را صاف کرده و سپس آن را به عقب خم کنید. این بار نیز ۵ ثانیه حالت مچ را حفظ نمایید. این ورزش را ۳ مرتبه ی ۱۰ تایی انجام دهید.



- خم کردن انگشت‌ها: انگشتان خود را مستقیم نگه دارید. به آرامی مفصل میانی انگشتان را خم کرده و نوک آن‌ها را

## بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

### سندرم میج دست (تونل کارپال)



تهیه و تنظیم:

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه)

#### ۲- آتل‌بندی میج دست

میج را هنگام خوابیدن بی حرکت نگه می‌دارد و به تسکین علائم شبانه‌ی گزگز و کرختی کمک می‌کند.



#### ۳- داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب

این دسته از داروها مثل ایبوپروفن برای تسکین موقت درد ناشی از این سندرم مصرف می‌شوند.

#### ۴- درمان جراحی

چنانچه علائم شدید بوده یا پس از درمان‌های غیرجراحی پا برجا باشند، جراحی مناسب‌ترین گزینه‌ی درمانی خواهد بود. در جراحی تونل کارپال برای کاهش فشار روی عصب مدیان، رباط وارد کننده‌ی فشار بر عصب را قطع می‌کنند.



#### منابع:

(۱) بروئر و سودارت - پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی)

۲۰۱۴- چاپ اول.

2) [www.baztavanpt.ir](http://www.baztavanpt.ir)

به سمت کف دست خود متمایل کنید. این حالت را ۵ ثانیه حفظ نمایید. این ورزش را ۳ مرتبه ی ۱۰ تایی انجام دهید.



-کشیدن میج با وزنه: در حالی که وزنه ی سبکی در دست گرفته اید (مثلا یک کنسرو)، دست خود را به جلو دراز کنید به طوری که کف دست رو به زمین باشد. به آرامی میج خود را به سمت بالا خم کرده و سپس به موقعیت اولیه باز گردانید. این تمرین را ۳ مرتبه ی ۱۰ تایی تکرار کنید. به تدریج، وزنه ای که در دست گرفته اید را سنگین تر کنید.



- فشردن اجسام با دست: یک توپ پلاستیکی را در دست گرفته و آن را بفشارید. این تمرین را ۳ مرتبه ی ۱۰ تایی انجام دهید.

