



## بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

### Carpal tunnel syndrome (CTS)

### سندرم تونل کارپال



#### تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

امیر شرفجو

سرپرستار جراحی مردان

تأیید کننده: دکتر فرخی

متخصص ارتوپدی

کد سند: HEUBQH 002/225

تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۳۸۴

۰۴۴۴۶۳۳۰۷۰۱ - ۴

➤ ممکن است برای دو هفته، نیاز به مچ بند یا آتل باشد تا اندام بی حرکت شود و زخم التیام یابد.

➤ در صورت داشتن درد از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.

➤ مچ دست را در وضعیت عادی نگه دارید و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده، پیچ خورده یا چرخیده (چلانیدن لباس برای آبیگری)، از حرکات تکراری مچ دست و نگه داشتن یک وسیله برای مدت طولانی، از فعالیت هایی که سبب افزایش فشار بر دست می شود مثل گرفتن یا چنگ زدن و از انجام کارهای سنگین به مدت ۴ الی ۶ هفته خودداری کنید.

➤ دست ها را به صورت دوره ای استراحت دهید.  
➤ باید مفاصل شلنه و آرنج را هم حرکت داد و از بی حرکت گذاشتن آنها جلوگیری شود.

➤ بهبودی کامل ۱۰ ماه تا یکسال طول می کشد، محل عمل ممکن است تا یک سال دردناک باشد، پس از آن می توانید ورزش هایی که باعث تقویت مچ دست می شوند را شروع کنید.

➤ برای جلوگیری از فشار بر مچ دست، به جای انگشت شست و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده نمائید.

➤ در صورت مشاهده علائم عفونت (مانند گرمی، بوی بد، افزایش قرمزی، خروج ترشحات چرکی از محل زخم یا پانسمان و تب) و در صورت افزایش درد و بی حسی و کاهش حرکت دست و در صورت کرحتی، سوزن سوزن شدن انگشتان تغییر رنگ انگشتان به رنگ آبی و سفید سریعاً به پزشک معالج اطلاع دهید.

<https://www.concordortho.com/patient-resources/patient-education/topic/b0dc8c853b19a1ded75918d2a26fab3#:~:text=Activities%20that%20are%20causing%20your,ways%20to%20help%20you%20quit.>

<https://www.sheffielddachesandpains.com/assets/info%20leaflets/CarpalTunnelSyndrome%20information%20leaflet.pdf>

➤ دومین اقدام درمانی، درمان دارویی است. علائم

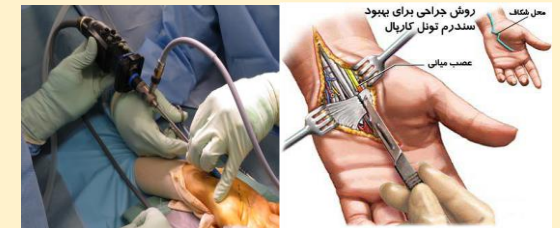
معمولاً با درمان های دارویی بهبود پیدا می کند.

➤ سومین اقدام درمانی، در ۵۰ درصد موارد جراحی

است. جراحی تا ۸۵ درصد موفقیت آمیز است، اما

بهبود کامل چند ماه طول می کشد.

گاهی با عمل جراحی باز، 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 به کمک دوربین کوچکی عمل جراحی را انجام می دهند.



#### مراقبت های پس از عمل

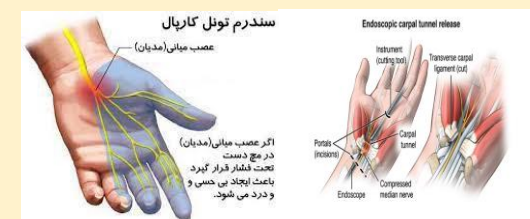
➤ محل برش جراحی را خشک و تمیز نگه دارید. طبق دستور پزشک و با روش کاملاً استریل پانسمان تعویض شود.

➤ داروها را طبق دستور پزشک مصرف و به موقع به پزشک خود مراجعه نمائید.

➤ بعد از عمل ممکن است مقداری ورم و سفتی در ناحیه عمل وجود داشته باشد که با بالا بردن دست بالاتر از سطح قلب تا ۵ روز پس از عمل (گذاشتن بالش زیر دست و یا آویزان کردن دست با باند و یا روسری به گردن) و گذاشتن متناوب کیف یخ بر روی عمل تا ۲۴ ساعت اول پس از عمل و حرکت دادن انگشتان برطرف می شود.

## تونل کارپال چیست؟

تونل کارپال، دالانی در مچ دست است که عصب میانی مچ دست در آن قرار دارد. این عصب مسئول حس کف دست، سطح داخلی انگشتان (به جزء انگشت کوچک) و همچنین مسئول حرکت انگشت شست می باشد. زمانی که این عصب تحت فشار باشد؛ فرد دچار سندرم تونل کارپال یا (Carpal CTS tunnel syndrome) می شود. بیشتر افراد در ۳۰ تا ۶۰ سالگی دچار این عارضه می شوند. شیوع آن در زنان بیشتر از مردان است.



## علت ابتلاء به سندرم تونل کارپال

۱- معمولاً افرادی که بیش از حد از مچ دست خود بخصوص در کارهای ظریف و تکراری استفاده می کنند، فشار زیادی روی مچ دست خود وارد می کنند و یا طولانی مدت مچ دست را در حالت غیرطبیعی نگه می دارند؛ دچار این مشکل می شوند مانند خانم های خانه دار، تایپیست ها و استفاده زیاد و نادرست از موس و صفحه کلید کامپیوتر، آرایشگران، خیاط ها، قالیباف ها، نجارها، قصاب ها، مکانیک ها، نوازندگان سازهایی مانند ویولن، کاربران ابزارهای لرزشی مانند هلتی و دریل کمپرسور تخریب بتن و .... ورزش هایی مانند هندبال، تنیس، گذاشتن دست زیر سر هنگام خواب

۲- التهاب و تورم تاندون ها در مچ دست به دنبال کشیدگی، پیچ خوردگی، درفتگی و شکستگی مچ دست، آرتريت مفاصل و روماتیسم مفصلی، تغییرات هورمونی مانند حاملگی و یائسگی و برخی بیماری ها مانند اختلالات تیروئیدی و دیابت، فشار خون بالا، پوکی استخوان، چاقی و ...

۳- داروها خصوصاً "کورتون ها

## علائم سندرم تونل کارپال:

ابتدا شب یا صبح که از خواب بیدار می شوید دچار درد، سوزش و خارش، بی حسی، مورمور و گزگز انگشتان و کف دست می شوید. گاهی بر اثر خواب رفتن دست نیمه شب بیدار می شوید. احساس ورم در دست کرده، در صورتی که هیچ ورمی وجود ندارد. بعد از چند ماه در طی روز نیز علائم روی می دهد. به تدریج دچار ضعف شدید و کاهش قدرت دست و انگشتان می شوید و نمی توانید سبک ترین اشیاء را نگه دارید و اجسام از دست تان می افتد. انجام کارهای ظریف با دست مثل نخ کردن سوزن، غذا خوردن، مسواک زدن، نگه داشتن گوشی تلفن در دست، حمل کیف دستی، بستن دکمه های لباس و .... سخت و تقریباً غیرممکن می شود. تفاوت بین جسم گرم و سرد را به سختی تشخیص می دهید.



## تشخیص: عکس برداری و گرفتن نوار عصب و عضله

### درمان سندروم تونل کارپال:

- اولین اقدام درمانی، استراحت دست و کاهش حرکات دست خصوصاً "عدم انجام حرکات تکراری است.
- تا چند هفته هنگام خواب انگشت ها را با آتل یا نوارهای مخصوص ببندید و اگر نتیجه موفقیت آمیز نباشد، درطول روز هم بستن آنها توصیه می شود.
- وضعیت مچ را در هنگام کار تصحیح کنید. مثلاً "هنگام کار با کامپیوتر باید مچ دست در وضعیت صفر درجه باشد.
- از مشت کردن محکم دست خودداری شود.

-حرکات ورزشی بسیار مفید برای کاهش درد مچ دست و جلوگیری از خواب رفتن انگشتان وجود دارد که توصیه می شود آن را از اینترنت دانلود و در طول روز انجام دهید.



## توصیه به خانم های خانه دار:

- هنگام انجام کارهای خانه مانند گردگیری، شستن ظرف و جارو کردن مچ دست را در راحت ترین و مناسب ترین وضعیت قرار دهید. کارها را به روش آسان تری انجام دهید؛ مثلاً برای شست شوی لباس و یا ظروف با دست بهتر است لباس ها و یا ظرف ها را چند دقیقه در آب گرم و پودر یا مایع ظرف شویی قرار دهید تا هنگام شست و شو نیاز به فشار اضافه نباشد و راحت تر تمیز شود. در صورت امکان از ماشین ظرفشویی و جاروبرقی استفاده کنید.
- از انجام حرکات تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی زیاد دارند به مدت طولانی و در یک حالت دارند، خودداری کنید.
- برخی وسایل برقی مانند آبمیوه گیری و چرخ گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند. هنگام کار دستتان را روی بدنه این وسایل قرار ندهید.
- هنگام کار استراحت های متوالی انجام دهید. هر وقت در دست تان احساس درد و بی حسی کردید، دست از کار بکشید.