

سندروم تونل کارپال

- این بیماری زمانی اتفاق می افتد که غلاف تاندون هایی که از کانال مچ دست می گذرد ملتهب شده و باعث فشار بر روی عصب کف دست گردد، در نتیجه درد و کرختی در دستها ایجاد می شود .

- علل ایجاد :

- این بیماری در اثر فعالیت های زیاد و حرکات تکراری مچ دست به وجود می آید گاهی نیز در اثر بیماری های التهابی کم کاری تیروئید و حاملگی ایجاد می شود .

- تذکر :

- در صورتی که علت بیماری ، حاملگی یا کم کاری تیروئید باشد با ختم حاملگی و درمان کم کاری تیروئید معمولا بهبود می یابد و در اکثر موارد نیاز به جراحی نیست .

- علائم و نشانه ها :

- درد شبانه در کف دست ها ، مچ ها و گاهی ساعدها توام با کرختی ، سوزن سوزن شدن ، خصوصا بعد از کار شدید روزانه با مچ و دستها .

خواب رفتگی و احساس خستگی در دستها هنگام استفاده ی طولانی از گوشی تلفن یا گرفتن چادر .
لاغری بر جستگی گوشتی کف دستها
بیحسی در انگشت شست ، سبابه ، میانی و قسمتی از انگشت حلقه ، ولی انگشت کوچک هیچگاه خواب نمی رود .
افتادن بدون دلیل اشیا از دست ها و عدم توانایی انجام کارهای ظریف با دست مثل نخ کردن سوزن .

مراقبت قبل از عمل :

سوابق بیماری های قبلی خود را حتما به اطلاع پزشک برسانید .
نوار عصب ، عکس گردن و آزمایش های قبلی را به همراه خود داشته باشید .

• 8-10 ساعت قبل از عمل برای کاهش آلودگی و

احتمال عفونت ، استحمام کنید.

• در صورت دستور پزشک ، موهای دست خود را از

آرنج تا نوک انگشت با ماشین ریشتراشی بتراشید.

• قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات ، اجسام فلزی ، لنز ، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید .

• کلیه لباس ها ، لباس زیر و جورابه های خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید .

• آرایش و لاک ناخنهای خود را پاک کنید .

• ممکن است عمل جراحی تحت بیهوشی

• عمومی یا بیحسی ناحیه ای برای شما انجام شود . • مراقبت بعد از عمل :

• بعد از عمل چیزی از راه دهان نخورید زمانیکه به شما اجازه داده شد ، ابتدا مایعات بنوشید ، در صورت تحمل میتوانید با اجازه ی پرستار سایر مواد غذایی را شروع نمایید .

• زمانی که به شما اجازه داده شد که تخت را ترک کنید ، ابتدا بر لبه ی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان کنید ، سپس با کمک پرستار راه بروید .

• هنگام خوابیدن برای پیشگیری از تورم دست ، آنرا بالاتر از سطح قلب قرار دهید . برای این کار می توانید از چند بالش استفاده نمایید ، هنگام استحمام کردن با استفاده از کیسه ی پلاستیکی مانع خیس شدن پانسمان دست خود شوید .

قبل از ترخیص زمان کشیدن بخیه ها و مراجعه به پزشک را جهت پیشگیری درمان از جراح خود سوال کنید.

مراقبت در منزل :

هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به وسیله ی یک باند ساده یا روسری دست خود را از گردنتان آویزان کنید .

یک آتل برای محافظت از مچ دست استفاده نمایید .

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



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

کارپال سندرم



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به

سوالات بیماران: 02435368200

بخش:.....

- در صورت اختلال در خونرسانی کمرختی ، سوزن سوزن شدن انگشتان ، تغییر رنگ انگشتان به رنگ آبی یا سفید .



منبع:

سودارث-برونر

www.nkums-ac.ir

تهیه کننده:

آرزومحمدی کارشناسی پرستاری

با تایید دکتر غلامرضا مریدی (متخصص ارتوپدی)

تدوین: واحد آموزش به بیمار

از فعالیت هایی که سبب افزایش فشار بر دست شما می شود ، اجتناب کنید . مثل : گرفتن یا چنگ زدن .

مچ دست را در وضعیت عادی نگه دارید و از قرار دادن مچ در وضعیت خمیده ، پیچ خورده یا چرخیده (چلانیدن لباس برای آگیری) اجتناب کنید .

• از حرکات تکراری مچ دست و نگه داشتن یک وسیله برای مدت ولانی اجتناب کنید ، زیرا موجب فشار روی عصب دست می شود .

• به جای انگشت شست و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده نمایید ، زیرا موجب فشار بر مچ دست خواهد شد .

• دستها را به صورت دوره ای استراحت دهید . سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.

• بهبودی کامل ممکن است هفته ها و یا ماه ها طول بکشد .

علائم هشدار دهنده که لازم است به پزشک مراجعه کنید :

• در صورت مشاهده ی علائم عفونت ، گرمی ، بوی بد ، ترشح ، تورم ، قرمزی و افزایش درد .

• در صورت کاهش حس و حرکت دست.