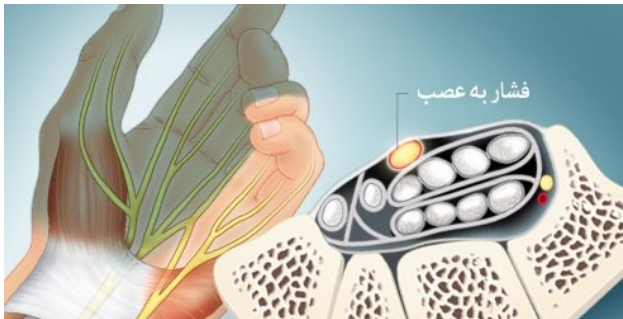


## سندروم تونل کارپال



تونل کارپال، گذرگاه باریکی در مچ دست طرف کف دست شما است که از استخوان ها و رباط هاساخته شده است. عصب مدیان، که احساس و حرکت را در انگشت شست و سه انگشت اول کنترل میکند، از طریق این گذرگاه همراه با تاندون ها به سمت انگشتان و انگشت شست جریان دارد هنگامی که فضا برای این عصب تنگ شود و یا عصب فشرده شود، بی حسی، سوزن سوزن شدن، ضعف یا درد در دست ایجاد میشود که این مشکل تحت عنوان سندروم تونل کارپال شناخته میشود.

داروهای غیر استروئیدی ضد التهابی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن، همراه با کمپرس سرد، ممکن است درد را کاهش دهد.

در صورت نیاز به طور معمول به صورت سرپایی (به این معنی که شما در حین عمل بیدار و هوشیار هستید) تحت بی حسی موضعی جراحی انجام می شود. رباط پوشاننده بالای تونل مچ دست به منظور از بین بردن فشار قطع میشود.

### آیا میتوان از سندروم تونل کارپال جلوگیری کرد؟

اگرچه هیچ روش معینی برای جلوگیری از سندروم تونل مچ دست وجود ندارد، اما این کارها می توانند کمک کننده باشند:

- وضعیت ایستادن و نشستن خوب
- استفاده از ابزارها و میز کامپیوتر ارگونومیک
- کشش دستان و مچ دست به طور منظم
- استراحت مکرر، تکیه دادن و تغییر موقعیت در طول کارهای روزمره

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

تربیت بدنی

### چه عواملی موجب سندروم تونل کارپال می شوند؟

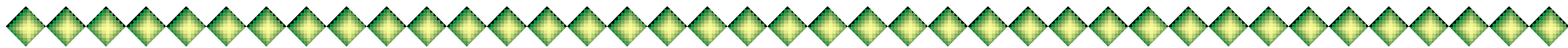
معمولا علت مشخصی برای سندروم تونل کارپال وجود ندارد. چرا که مجرای کارپال باریک و سفت و سخت است و در هر زمانی تورم یا التهاب در این منطقه به وجود بیاید، عصب مدیان می تواند فشرده شود و موجب درد شود. علائم ممکن است در یک یا هر دو دست ظاهر شوند (معمولا علائم در دستی که بیشتر استفاده میشود ظاهر میشوند).

### اگر این مشکل درمان نشود چه اتفاقی رخ میدهد؟

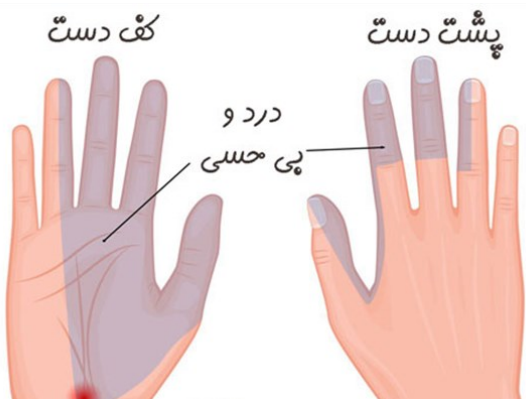
در ابتدا، علائم سندروم تونل کارپال ظاهر میشوند و از بین میروند، اما همان طور که بیماری بدتر میشود، علائم ممکن است ثابت شوند. درد ممکن است به بازو تا شانه گسترش یابد. با گذشت زمان، در صورت عدم درمان، سندروم تونل کارپال می تواند موجب تحلیل عضلات انگشت شست دست شما شود (آتروفی). حتی با درمان، قدرت و احساس ممکن است هرگز به طور کامل دوباره بهبود نیابد.

### درمان: استراحت و عدم تحرک

علل اصلی مانند دیابت یا آرتريت به درمان نیاز دارند. پس از آن پزشک شما ممکن است برای استراحت دست و مچ دست، استفاده از مچ بند برای محدود کردن حرکت را توصیه کند. استفاده از مچ بند در شب برای جلوگیری از پیچش مچ دست در هنگام خواب، که می تواند موجب عود علائم شود، حائز اهمیت است.



## چه کسانی دچار سندرم تونل کارپال میشوند؟



زنان سه برابر بیشتر از مردان به سندرم تونل مچ دست مبتلا میشوند. شرایط خاصی نیز می توانند خطر ابتلا به این مشکل را افزایش دهند. این شرایط ها عبارتند از: دیابت، نقرس، کم کاری تیروئید، و آرتریت روماتیسم، بارداری، پیچ خوردگی یا شکستگی مچ دست.

### عوارض :

خطر التهاب تاندونها در بیمارانی که با وجود گرفتاری مچ دست و بروز علائم (C.S.T سندروم استرس پس از ضایعه) به همان فعالیت های سابق ادامه می دهند، 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 می شود.



• درد، بی حسی و گزگز در قسمت هایی که توسط این عصب تغذیه می شوند. (یعنی در انگشت های شست، اشاره، وسط و انگشت حلقه در سمت کف دست، احساس می شود. این علائم می تواند در همه ی این انگشتان باشد یا فقط در یک یا چندتای آنها باشد).

• درد و بی حسی هنگام شب هم از علائم شایع آن است. درد های شبانه عموماً به خاطر خم بودن یا باز بودن طولانی مدت مچ دست در زیر سر یا بالشت فرد اتفاق می افتد.

• کار های معمول روزانه مثل رانندگی، نگه داشتن فنجان و تایپ کردن هم ممکن است درد را بدتر کند.

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

• عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیا از دست

• تغییر شکل ناخنها و خشکی پوست دست و انگشتان حساسیت به سرما

درد و بی حسی گاهی اوقات با ماساژ دادن دست و یا تکان دادن آن، بهتر می شود.