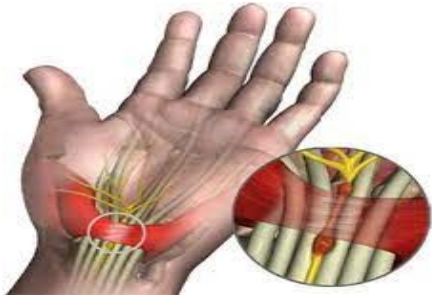


## سندروم تونل کارپال (CTS)



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر

گروه هدف : بیماران و همراهیان

کلینیک های فعال در بیمارستان و زایشگاه مادر				
نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
شیرمادر	طبقه همکف	۸-۱۲	۱۱۰	رفع مشکلات شیردهی مادران پس از ترخیص
آموزش سلامت همگانی		۸-۱۲	۱۲۶	ارائه آموزش در مورد دیابت و فشارخون و گرفتن فشار و قند خون رایگان از مراجعه کنندگان

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای این پمفلت دسترسی داشته باشید



کد سند: MH\AM\PT\131

تاریخ تنظیم: ۱۴۰۳/۱۰/۳۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۰۳/۱۰

کد بازنگری: ۰۰۱

## عوارض پس از عمل:

پس از عمل جراحی عوارض زیر می تواند ایجاد شود:

-صدمات عصب بصورت گزگز و بی حسی که اغلب موقتی است.

-درد محل عمل

-عفونت جای عمل

-سفتی عضلات

-کاهش قدرت مچ دست که بسیار شایع بوده و ۱۰ درصد

تا ۳۰ بیماران را درگیر می کند.

با آرزوی سلامتی برای شما

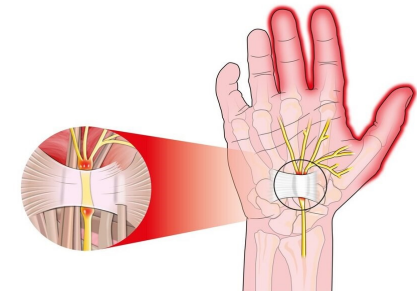
منبع: medlinepluse

ارتباط با ما:

تلفن: ۳۷۰۴۸۱۰۰

آدرس: مشهد، بلوارسجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

چند روز پس از عمل، بادستور پزشک می توان پانسمان را باز کرد و از بانداژ ساده استفاده نمود، در مدت زمانی که بانداژ باید روی زخم باشد، برای جلوگیری از خیس شدن پانسمان می تواند در هنگام حمام بایک کیسه پلاستیکی روی آرا پوشاند. حداقل می بایست به مدت ۴-۶ هفته از انجام کارهای سنگین خودداری نموده. اگر بیماری هر دودست را عمل کرده باشد تا ۲ هفته قادر به کارکردن نبوده و حتما نیاز دارد که فردی در کارها به وی کمک کند. در شرایطی که بلافاصله پس از جراحی بیمار کار خود را شروع کنند احتمال برگشت علائم زیاد است. پس از این عمل بیمار باید حداقل یک ماه استراحت داشته باشد که البته این مدت استراحت به شدت بیماری و نوع عمل بستگی دارد. بلافاصله بعد از عمل بیمار احساس کاهش قدرت در مشت کردن دست و احساس شل بودن دست را دارد که زمان بهبود این حالت بسیار متفاوت است. محل عمل ممکن است تا ۶ ماه دردناک باشد، رسیدن به حداکثر بهبود می تواند تا ۱۰ ماه طول بکشد. ۶ تا ۱۲ ماه پس از عمل، ورزشهایی که باعث تقویت مچ دست می شود را می توان شروع کرد.



## • سندروم تونل کارپال چیست؟

• سندروم تونل کارپال به حالتی گفته می شود که عصب مدین دست در ناحیه مچ دست در محلی غلاف مانند که از استخوان ها و رباطهای مچ دست ساخته شده و تونل کارپال نام دارد تحت فشار قرار می گیرد. این عصب مسئول حس کف دست و سطح داخلی انگشتان به جز انگشت کوچک می باشد، با فشار آمدن به این عصب، فرد در انگشتان خود احساس گزگز، بی حسی و ضعف عضلات انگشتان بخصوص در شب بیشتر حس خواهد کرد.

## • علت سندروم تونل کارپال:

• این سندروم اغلب در زنان سنین ۳۰ تا ۶۰ سال ظاهر می شود به طوریکه ۳ تا ۱۰ برابر در زنان بیشتر از مردان گزارش شده است.

• در زندگی ماشینی امروز به دلیل استفاده روزافزون از رایانه و تمایل شدید کودکان به بازیهای پرهیجان رایانه ای، متاسفانه سن درگیری به این بیماری کاهش یافته است.

• مجموعه ای از چند فاکتور زمینه را برای ابتلا به این سندروم محیا می سازند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود:

• حرکات فشاری تکرار شونده دست، تحمل لرزش های مکانیکی، استفاده نادرست و طولانی مدت از صفحه

در مواقع نادر وضعیت هایی مثل دیابت و یا بیماری تیروئیدوچاقی هم می توانند سبب بروز این سندروم شوند، کاهش اوقات امکان دارد این مسئله در طی حاملگی هم پیش آید.

## درمان:

-استراحت دادن به مچ دست و دست بمدت یک تا دوهفته  
-استفاده از مچ بند های مخصوص (اسپلینت آتل) که مچ دست را در وضعیت مناسب نگه می دارد، این اسپلینت ها را می توان در شب استفاده کرد، استفاده از اسپلینت موجب می شود که مچ دست در وضعیت طبیعی قرار گرفته و با جلوگیری از خم شدن دست بر روی مچ دست، فشار بر روی عصب مدین وارد نشود. در طول روز هم می توان این اسپلینت ها استفاده کرد، اسپلینت نباید تنگ باشد. این اسپلینت ها قسمت فلزی یا سختی دارند که مانند آتل، مچ دست را در وضعیت مناسب نگه می دارد.

-تزریق کورتون در تونل کارپ می تواند بطور موقت با کم کردن ورم علائم را برطرف کند.

-درمان جراحی جهت بازکردن تونل کارپال و کاهش فشار وارده بر روی عصب مدین انجام می شود.



معمولا عمل جراحی برای بیمارانی توصیه می شود که دچار درد شدید و گزگز ومورمور در انگشتان هنگام خواب می شوند که باعث بیدارشدن از خواب می شود. و علائم آتروفی عضلانی و ضعف عضلات دست پیدا کرده باشند.

عمل جراحی برای سندروم تونل کارپ با بیحسی موضعی یا با بیهوشی کامل انجام می شود، بعد از عمل در بسیاری از بیماران علائم گزگز و مورمور کاهش می یابد ولی در بعضی از افراد هم ممکن است علائم بیحسی، درد، خشکی یا ضعف عضلات دست باقی بماند، اگر عمل جراحی موفقیت آمیز باشد برگشت علائم غیر معمول است.

## مراقبت های پس از عمل:

حداقل تا ۲۴ ساعت باید دست جراحی شده بالا قرار گیرد، مثلا زبردست یک بالش قرار داده شود در صورتیکه بعد از عمل احساس درد یا بی حسی افزایش یافت پزشک خود را در جریان قرار دهید. پس از عمل، دست باید حدود دوهفته با آتل حمایت شده و در وضعیت کمی خم به عقب قرار گیرد، باید محل زخم را خشک نگه داشت، ۷ تا ۱۴ روز پس از عمل به دستور پزشک می توانید برای کشیدن بخیه مراجعه نمایید، برای کاهش درد و جلوگیری از تورم دست، تا ۲۴ ساعت پس از عمل از کیف یخ روی محل جراحی استفاده و به دست استراحت دهید.

۲۴ ساعت پس از جراحی می بایست انگشتان را حرکت داد تا از چسبندگی جلوگیری شود، این حرکات باید حداقل تا ۳ هفته و طوری انجام گیرد که مفصل مچ و انگشتان خم نشده و در محدوده حرکات طبیعی مفاصل باشد، باید مفاصل شانه و آرنج را هم حرکت داد و از بی حرکت ماندن آنها جلوگیری گردد.