

## سندروم تونل کارپال:

این بیماری زمانی اتفاق می افتد که غلاف تاندون هایی که از کانال مچ دست میگذرد ملتهب و فیبرینی شده و باعث فشار بر روی عصب دست گردد، در نتیجه درد و کرختی در دست ها 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.

## تذکره:

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 ساعد ها توام با کرختی و سوزن سوزن، خصوصا بعد از کار شدید روزانه با مچ و دست ها.
- خواب رفتگی و احساس خستگی در دستها هنگام
- استفاده طولانی از گوشی تلفن یا گرفتن چادر.
- لاغری برجستگی گوشتی کف دست ها
- بی حسی در انگشت شست، سبابه، میانی و قسمتی از انگشت کوچک، افتادن بدون دلیل اشیاء از دست ها.
- 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.
- ۱۰-۸ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.
- شب 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 ریش تراشی 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 جوراب های خود را درآورید و لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید.
- آرایش و لاک ناخن خود را پاک کنید.
- ممکن است عمل جراحی تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی 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 می توانید با اجازه پرستار سایر مواد غذایی را شروع کنید.
- زمانی که به شما اجازه داده شد که تخت را ترک کنید، ابتدا لبه ی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان کنید، سپس با کمک پرستار راه بروید.
- هنگام خوابیدن برای پیشگیری از تورم دست، آن را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. برای اینکار از چند بالش استفاده نمایید.
- هنگام استحمام کردن با استفاده از کیسه پلاستیکی مانع خیس شدن پانسمان خود شوید.
- قبل از ترخیص، زمان کشیدن بخیه ها و مراجعه به پزشک را جهت پیگیری درمان از جراح خود سوال کنید.



## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### سندروم تونل کارپال



### واحد آموزش به بیمار

سال تدوین: زمستان ۱۳۹۲

سال بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E. 48

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷ - ۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amozeesh](https://t.me/bimar_amozeesh)

Insta: isa-diabet

✓ به جای انگشت شست و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیا استفاده کنید زیرا موجب فشار بر مچ دست خواهد شد.

✓ دستها را بصورت 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.

✓ جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.

### علائم هشدار دهنده که لازم است به پزشک مراجعه کنید:

- ۱) در صورت مشاهده علائم عفونت، گرمی، بوی بد، ترشح، تورم، قرمزی و افزایش درد
- ۲) در صورت کاهش حس و حرکت دست.
- ۳) در صورت اختلال در خورسسانی (کرختی، سوزن سوزن شدن انگشتان، تغییر رنگ انگشتان به رنگ آبی یا سفید).

**منبع:** نصیری. فریبا، پرستاری داخلی- جراحی، برونر سوارث (ارتوپدی): ۲۰۱۰، نشر جامع نگر - سالمی.

### مراقبت پس از ترخیص:

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

✓ از یک آتل برای محافظت از مچ دست استفاده نمایید.



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

✓ 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 جزخیده اجتناب کنید.

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