



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

سندرم کارپال تونل



آنچه بیمار بایستی بداند:

سندرم تونل کارپال یکی از بیماری های شایع مچ دست است. این عارضه به دلیل وارد شدن فشار بر روی عصب مدیان در دست رخ می دهد.

علل سندرم تونل کارپال: شکستگی - پیچ خوردگی - کم کاری تیروئید - تومور یا کیست در مچ دست - استفاده مکرر از ابزار دستی ارتعاشی - حرکات تکراری دست و مچ دست - استفاده زیاد از کامپیوتر

علائم سندرم تونل کارپال :

- ضعف انگشت شصت و انگشتان دست که در نتیجه آن گرفتن اشیا یا مشت کردن دشوار می شود.
 - کرختی، سوزن سوزن شدن دست و انگشتان
 - آتروفی کف دست در مراحل پیشرفته
 - تورم انگشتان
 - عدم تمایز در حس سرما و گرما
- عوارض سندرم کارپال تونل:** درد - بی حسی - ضعف و آتروفی عضلات دست - آرتروز شصت یا مچ دست - نورورپاتی دیابتی یا سایر مسایل عصبی - آسیب رباط ، عضله یا تاندون

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ حدود ۱۲ ساعت قبل از عمل به دلیل خطرات ناشی از بیهوشی ناشتا بمانید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی را خارج نمایید.
- ✓ کلیه لباس های خود را خارج کرده و لباس اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری یا مصرف داروی خاص و سابقه حساسیت به پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات بعد عمل:

- ❖ ممکن است در محل عمل پانسمان فشاری محکمی بسته شده باشد که تا زمانی که دکتر اجازه نداده است به آن دست نزنید و آن را شل ننمایید.
- ❖ تا ۱۲ ساعت بعد عمل اجازه مصرف مواد غذایی ندارید. بعد از ۱۲ ساعت با اجازه پزشک می بایست رژیم غذایی را شروع نمایید. ابتدا از مایعات به میزان کم شروع نموده و در صورت تحمل مقدار آن را زیاد و سپس به غذای جامد تبدیل نمایید.
- ❖ ممکن است بعد از عمل به دلیل داروهای بیهوشی نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

مراقبت از زخم:

- ✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید. هیچ ماده ای روی زخم نزنید.
- ✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید.
- ✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.

تغذیه:

- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید. از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

سندرم کارپال تونل

✓ آنتی بیوتیک تجویزی را طبق دستور تا انتها مصرف نمایید. از قطع زودتر از موعد بپرهیزید

فعالیت:

- درد، سفتی و ضعف عضلانی معمولاً طی دو ماه برطرف می شود.
- زمان بهبودی کامل ممکن است ۶ ماه تا یک سال طول بکشد.
- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی یا رانندگی بپردازید.
- از فعالیت های بیش از حد مچ دست و انجام فعالیت های سنگین اجتناب نمایید.
- دست های خود را به صورت دوره ای و متناوب استراحت دهید. انگشتان دست و مچ دست خود را در محدوده دامنه حرکتی ورزش دهید. جهت استراحت زیر مچ دست را بالا قرار دهید. می توانید از بالشت کمک بگیرید.
- استفاده از موبایل و یا هر فعالیتی که سبب فشار به مچ دست شما شود را به حداقل برسانید.
- حرکات ورزشی دامنه مفصلی در ناحیه مچ دست و اندام فوقانی جهت حفظ عملکرد مفصل توصیه می شود.
- برای گرفتن اشیاء به جای انگشت شصت و اشاره از تمامی انگشتان خود استفاده نمایید زیرا فشار کمتری به مچ وارد می شود. سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ ممکن است تا مدتی بعد از عمل نیاز به مچ بند داشته باشید. توجه داشته باشید سایز مچ بند مناسب باشد. مچ بند بزرگ مچ دست را درست حمایت نمیکند و مچ بند کوچک سبب زخم یا آسیب به مچ دست می شود.
- ✓ زمان ورزش دست ها، مچ بند یا آتل را خارج نمایید.
- ✓ برای کاهش درد می توانید تکه ای یخ را داخل پلاستیک قرار داده و در حوله یا پارچه ضخیم قرار داده و هر ساعت ۱۵ دقیقه روی مچ دست قرار دهید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی و بی حرکتی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
- ✓ تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.

جلوگیری از سندرم تونل کارپال:

هیچ روش مطمئنی برای جلوگیری از تونل کارپال وجود ندارد اما این موارد ممکن است کمک کنند:

۱. از ابزارهای ارگونومیک استفاده نمایید.
۲. هنگام کار یا انجام فعالیت ها، استراحت مکرر داشته باشید.
۳. وضعیت خواب مناسب و صحیح داشته باشید.
۴. مچ دستان خود را مرتباً باز و بسته نمایید.
۵. دست و پای خود را در طول روز تکان دهید و به عقب خم کنید.
۶. موقعیت خود را اغلب تغییر دهید تا مدت طولانی در یک وضعیت نباشید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده انگشتان و کف دست، درد شدید و هر گونه ترشح خصوصاً ترشح زرد رنگ از محل زخم، تغییر رنگ در انگشتان

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان: <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: NEU/14/3	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404