

- گسیختگی پوشش تاندون به دلیل تزیق
سهوی کورتیکواستروئیدها.

تست های تشخیصی:

تست های بررسی فشار بر
عصب مدین:

علامت تانل مثبت سوزن سوزن
شدن عصب مدین با وارد کردن
یک ضربه ملایم بر روی غلاف
تاندون در سطح قدامی مچ
دست.

تست الن مثبت: این نشانه
وقتی ظاهر میشود که ساعد
در پوزیشن عمودی باشد و مچ
در فلکسیون کامل به مدت یک
دقیقه نگه داشته شود.

تستهای هدایت عصبی:

مطالعه سرعت هدایت عصبی
اندازه گیری سرعت جریان
الکتریکی در طول عصب که
ممکن است پاسخ تأخیری عصب
را نشان دهد.

گرافیهها فشار استخوانی را
در نواحی تانل نشان میدهد.
احتمال شکستگی ها و آرتريت
را رد میکند.

- بیماری های مزمن: آرتريت
روماتوئید نارسایی کلیه
بیماری رینود.
- حاملگی در سه ماهه
آخر به علت احتباس
مایعات و ادم.

علائم و نشانه ها:

علائم و نشانه ها ممکن است در یک دست
یا هر دو دست ظاهر شود. در هنگام صبح
با شب بدتر میشود و ممکن است شما را از
خواب بیدار کند

- درد مخصوصاً در شب، کرختی،
سوزن سوزن شدن.
- ضعف عضلانی
- تورم مچ دست
- کاهش قدرت چنگ زدن و عدم
توانایی در مشت کردن دست.
- آتروفی کف دست
- کاهش نسبی حس در انگشت شست
سبابه و میانی و نیمه رادیال انگشت
حلقه.

عوارض:

- آتروفی و ضعف عضلانی در طولانی
مدت.

تعریف : ترکیبی از علائم اختلال عمل
انگشتان دست و مچ دست است. سندرم کارپال
تانل هنگامی اتفاق میافتد که غلاف تاندونی که
ساختارهای تانل مچ از آن میگذرند ملتهب و
فیبرینی شده و در نتیجه باعث تورم و فشار بر
روی عصب مدیان مچ دست و درد و کرختی
میشوند سندرم کارپال تونل یکی از شایع ترین
بیماریهای صنعتی و وضعیتهای وابسته به شغل
است که در زنان بین سنین ۳۰ تا ۶۰ سال
مکرراً اتفاق می افتد.

علل و عوامل موثر:

- تروما و آسیب :شکستگیهای
مچ دست در رفتگی کشیدگی
ولی ممکن است بدین
سابقه قبلی تروما اتفاق
افتد.
- حرکات مکرر دست و مچ
مثل پیچ خوردگی مچ
دست، چرخش، کوفتگی و یا
ممکن است در بعضی از
شغلها و کاربران
کامپیوتر و افرادی که
از مته برای سوراخ کردن
استفاده میکنند اتفاق
افتد.



مرکز آموزشی و درمانی سینا

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

سندرم تونل کارپال

گردآوری: نسترن کلانتر
کارشناس پرستاری

منبع: کتابچه آموزش به بیمار

تالیف: ماری ام. کانابو و ترجمه دکتر نصیریانی

تاریخ: آذر 1404



برای دوره های طولانی
مدت را به حداقل
برسانید.

- به جای انگشتهای شست و اشاره از تمام دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده

- کنید چرا که باعث فشار به مچ دست خواهد شد.
- دست ها را به صورت دوره ای و متناوبا استراحت دهید.
- سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.
- دست را بالاتر از سطح قلب برای کاهش تورم نگه دارید.

درمان:

- درمان محافظتی در صورت وجود علائم کمتر از ۲ ماه مورد آزمایش قرار می گیرد. بی حرکت کردن مچ دست شامل:
- اسپیلنت برای تخفیف فشار و کاهش فلکسیون مچ دست.
 - بکارگیری یخ در سطح داخلی مچ دست.
 - بالا بردن دست برای کاهش ادم.
 - محدود کردن چرخش و پیچ خوردگی مچ دست.

فعالیت:

- از فعالیتهایی مانند چنگ زدن دست و مچ دست که سبب افزایش فشار به بافت های ملتهب می شود، اجتناب کنید، مچ دست را در یک وضعیت طبیعی نگه دارید و از استفاده از مچ دست در یک وسیله