

فردی بعد از تایپ چندین صفحه با کامپیوتر خود در روز گذشته شب ساعت ۳ بامداد از خواب بیدار میشود. احساس بیحسی و سوزن سوزن شدن در انگشتان دست دارد. دست های خود را تکان میدهد. انگشتان خود را چند بار باز و بسته میکند. چند دقیقه بعد گزگز و بیحسی دست خوب میشود و دوباره میخوابد. قبلا هم این مشکل چند بار برای او ایجاد شده و اتفاقا احساس کرده که قدرت دست او کم شده و اجسام از دست او به زمین میافتند.

نشانهان تونل مچ دست یا سندروم کانال کارپ چگونه ایجاد میشود:

سندروم تونل کارپ یا کانال مچ دستی بیماری است که به علت فشار به عصب مدیان هنگام عبور از درون تونل مچ دستی ایجاد میشود. در مچ دست مجرا و تونلی وجود دارد که به آن کانال کارپ یا تونل مچ دستی میگویند. در یک طرف این تونل استخوانچه های مچ دست قرار گرفته اند. ترتیب قرار گرفتن این استخوانچه ها بصورتی است که شکل یک قوس یا هلال یا ناو را بوجود میآورند. به دو طرف این قوس یا هلال یک رباط یا نوار بافتی محکم متصل شده که به آن رباط عرضی مچ دست Transverse carpal ligament میگویند .



از زیر رباط عرضی مچ دست که به رنگ سفید نشان داده شده است ۹ تاندون و یک عصب مدیان (به رنگ زرد) عبور میکند.

ترکیب این دو ساختمان یعنی از یک طرف مجموعه استخوانچه های مچ دست و از طرف دیگر رباط عرضی مچ دست یک کانال یا تونل را میسازد. از درون این کانال ۹ تاندون خم کننده انگشتان دست و عصب مدیان یا میانی عبور میکنند. این تاندون ها و عصب از ساعد پایین آمده و از داخل تونل عبور کرده و به کف دست میرسند. عصب مدیان سپس در کف دست به شاخه هایی تقسیم شده و حس کف دستی انگشتان شست و سبابه و میانی و نیمه خارجی انگشت انگشتی و همچنین حرکات عضلات ناحیه تار را تامین میکنند.



عصب مدیان یک عصب حسی و حرکتی است. این عصب مسئول حس دادن به انگشتان شست و سبابه و میانی و نیمه از انگشت انگشتی و حس کف دست است. این عصب همچنین موجب تحریک عضلات برجستگی تار میشود. برجستگی تار در کف دست و در مجاورت انگشت شست بوده و حاوی عضلاتی است که شست را حرکت میدهند.

گاهی اوقات بنا به عللی فضای درونی این کانال تنگ میشود. بطور مثال وجود یک تومور یا کیست در درون کانال میتواند فضای آن را تنگ کند و یا بد جوش خوردن یک شکستگی مچ دست میتواند موجب تغییر شکل استخوان شده و فضای کانال را تنگ کند. ولی در غالب اوقات علت کاهش فضا تورم تاندون ها خم کننده انگشتان و غلاف اطراف آنها است که از درون این فضا عبور میکنند .

علائم این بیماری عبارتست از:

سوزن سوزن شدن ، گزگز و بیحسی در نوک انگشتان. این علائم بیشتر در انگشتان اشاره و میانی ظاهر می شود و در ابتدا بدنبال فعالیت ایجاد میگردد اما بتدریج در هنگام استراحت نیز حس می شود. از علائم سندروم کانال کارپ تشدید علائم در شب ها است. بیمار چند ساعت بعد از شروع خواب با احساس بیحسی و گزگز انگشتان از خواب بلند می شود و با تکان دادن مچ دست و چند بار مشت و باز کردن انگشتان بتدریج علائم برطرف می شود .علائم دیگر بیماری عبارتند از: گزگز انگشتان هنگام مکالمه با تلفن وقتی با دست گوشی تلفن را در دست می گیرند و هنگام گرفتن چادر با دست در زیر چانه.



لاغر شدن

عضلات قاعده

شست در

مراحل پیشرفته

بیماری



شرکت زغالسنگ پروده طبس

آشنایی با سندرم تونل کارپال



تهیه کننده:

واحد بهداشت حرفه ای

مرداد ماه ۱۳۹۵

۳. دست راست خود را مشت کنید. سپس مدت ۱۰ ثانیه، تا جایی که می توانید مشت خود را باز کنید. بعد، دست را شل کنید. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. سپس، با دست دیگر نیز این ورزش را انجام دهید. این ورزش را در طول روز برای کاهش فشار و سفتی مچ انجام دهید.

۴. دست راست خود را مشت کنید و بعد از ۵ ثانیه، مشت خود را به آرامی باز کنید تا دستتان به طور کامل باز و کشیده شود. در این حالت به مدت ۵ ثانیه بمانید و سپس آن را شل کنید. این حرکت را ۵ بار انجام دهید. با دست دیگر نیز همین حرکت را انجام دهید.

۵. کف دو دست خود را در برابر قفسه سینه فشار دهید. سپس، آرنج های خود را به آرامی بالا ببرید و ۱۰ ثانیه به همان حالت بمانید. سپس، دستان خود را شل کنید و مچ دستتان را تکان دهید.

۶. انگشت وسطی و انگشت حلقه دست راست خود را بالا نگه دارید و انگشتان دیگر خود را مشت کنید. انگشت وسطی و انگشت حلقه را به صورت دایره وار در جهت عقربه های ساعت و خلاف جهت عقربه های ساعت، هر کدام ۵ بار بچرخانید. سپس، با دست دیگر خود نیز همین ورزش را انجام دهید.

درمان:

در مراحل اولیه بیماری، استفاده کردن از مچ بند طبی که با داشتن یک آتل فلزی محکم در درون آن باعث بیحرکتی نسبی مچ دست می شود به درمان کمک میکند. در صورتیکه بیمار به این روش درمانی پاسخ مناسبی نداد پزشک معالج با استفاده از تزریق کورتیکواستروئید در درون کانال کارپ سعی در کاهش تورم درونی آن و درمان بیماری میکند. تزریق در داخل کانال کارپ ممکن است همراه با یک دوره گچ گیری باشد.

در صورتیکه این درمان هم موثر واقع نشود پزشک از عمل جراحی استفاده میکند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی ایران ارتوپد

چه ورزش هایی برای پیشگیری مفید است؟



۱. هر دو دستتان را در مقابل خود، صاف و مستقیم قرار دهید. مچ و انگشتان دست ها را به عقب ببرید، درست مانند پلیس که می گوید: ایست! در این حالت ۵ ثانیه بمانید و بعد مچ و انگشتان را رها کنید. سپس با دو دست کشیده و صاف، دستانتان را مشت کنید و آن را محکم فشار دهید. در این وضعیت نیز، ۵ ثانیه بمانید. بعد مشت محکم شده را به آرامی به طرف پایین خم کنید. در این حالت به مدت ۵ ثانیه بمانید و بعد مچ و انگشتان را شل کنید. این حرکات را ۹ بار انجام دهید و سپس مشغول کارهای روزانه خود شوید.

۲. دست راست خود را مشت کنید. به دقت با دست مشت شده، ۱۵ بار حرکت دایره وار (مانند: حرکت عقربه های ساعت) بزنید. سپس، مشت دست را باز کرده و دست خود را شل کنید. بار دیگر این حرکت را انجام دهید، منتهی این بار در خلاف جهت عقربه های ساعت، دست مشت شده را بچرخانید. بعد، مشت دست را باز کرده و دست خود را شل کنید. این حرکت را با دست چپ نیز در جهت حرکت عقربه های ساعت و خلاف جهت عقربه های ساعت تکرار کنید.