



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

تهیه کننده: ا. مستقیم

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۴۰۲

سندرم تونل کارپال



را چند دقیقه در آب گرم و پودر یا مایع ظرف شویی قرار دهید تا

هنگام شست و شو نیاز به فشار اضافه نباشد و راحت تر تمیز شود

۵-دستتان را در معرض ارتعاش قرار ندهید. برخی وسایل برقی

مانند آبمیوه گیری و چرخ گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش

ایجاد کنند. هنگام کار دستتان را روی بدنه این وسایل قرار ندهید.

۶-به مدت طولانی و در یک حالت کار نکنید. هنگام کار استراحت

های متوالی انجام دهید.

۷-هر وقت در دستتان احساس درد و بی حسی کردید ، دست از

کار بکشید.

۸-در صورت احساس هر گونه ناراحتی و وجود علایم سریعاً به

پزشک مراجعه کنید تا نسبت به تشخیص و درمان به موقع اقدام

کند.

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث ایمنولوژی ۲۰۱۸

<http://darman.tums.ac.ir>

توصیه به خانم های خانه دار:

۱-هنگام انجام کارهای خانه مانند گردگیری ، شستن ظرف و

جارو کردن ممکن است دست در حالات بد و نامناسبی

قرارگیرد و این حالات ، باعث ایجاد آسیب های اسکلتی

عضلانی شود . به همین دلیل توصیه می شود هنگام انجام

کارهای خانه به وضعیت و نحوه قرار گرفتن مچ دستتان توجه

کنید.

۲-از انجام حرکات تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی

زیاد دارند ، تا حد امکان خودداری کنید.

۳-از وسایل و تجهیزاتی که برای کاهش آسیب ها و جراحات

مچ دست طراحی شده اند استفاده کنید . مانند ماشین

ظرفشویی و جاروبرقی

۴- برای راحت تر کردن کار و نیاز کمتر به نیروی زیاد سعی

کنید کارها را به روش آسان تری انجام دهید ؛ مثلاً برای شست

شوی لباس و یا ظروف با دست بهتر است لباس ها و یا ظرف ها

در مورد سندرم تونل کارپال چه میدانید:

خواب رفتگی مکرر دست ها ، گزگز کف دست ، کاهش قدرت و

انعطاف انگشتان ، این نشانه های ناخوشایند ممکن است باعث

شود درباره استفاده همیشگی از دستانتان نگران شوید.

بروز طولانی مدت و مداوم این نشانه ها می تواند نشانه ایجاد

بیماری تونل کارپال باشد.

گاهی به دنبال از بین رفتن قدرت انعطاف انگشتان ، غذا

خوردن ، مسواک زدن و حتی لباس پوشیدن تقریباً غیر ممکن

می شود.

تونل کارپال چیست ؟

تونل کارپال ، لوله ای در مچ است که عصب میانی در آن قرار

دارد . این عصب به انگشت شست و قسمتی از کف دست که

منتهی به این انگشت می شود وانگشت اشاره ، انگشت میانی و

نیمی از انگشت سوم حس می دهد . وقتی مچ دست در حالت

بدی قرار بگیرد ، فضای کافی برای عصب مدیان وجود ندارد و به

این عصب فشار وارد می شود.

همچنین وقتی این لوله ملتهب شود و آسیب ببیند ، به عصب هم

صدمه وارد می شود که باعث سوزش و خارش ، کرخت و بی حس

شدن ، ضعف یا درد در انگشت ها می شود.

بیشتر افراد در ۳۰ تا ۶۰ سالگی ، دچار این عارضه می شوند .

همچنین شیوع این بیماری در زنان بیشتر از مردان است ، به

طوری که زنان پنج برابر بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می

شوند . این حالت ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی و به هم

خوردن تعادل مایعات بدن اتفاق بیفتند . برخی شرایط مانند :

بارداری و برخی بیماری ها مانند پرکاری تیروئید، فشار خون بالا ،

پوکی استخوان ، چاقی ، دیابت هم ، با ابتلا به تونل کارپال ارتباط



دارند.

تشخیص: عکس برداری ، آزمایش خون ، گرفتن نوار عصب و عضله

(اختلال عملکرد عصب و عضله را بررسی می کند) و در

آخر (MRI ام، آر، آی)

درمان:

خوشبختانه این بیماری دردناک قابل درمان است ، روش های

مختلفی برای درمان این بیماری وجود دارد . اولین اقدام

درمانی ، ممکن است بستن شبانه انگشت ها با آتل یا نوارهای

مخصوص به مدت چند هفته هنگام خواب باشد اگر نتیجه

موفقیت آمیز نباشد ، در طول روز هم بستن این نوارها و آتل

توصیه می شود.

در مرحله بعد ، ممکن است درمان های دارویی آغاز شود .

علائم معمولاً با درمان های دارویی بهبود پیدا می کند ، اما

نهایتاً ۵۰درصد موارد نیاز به جراحی دارد . جراحی تا

۸۵درصد موفقیت آمیز است ، اما بهبود کامل چند ماه طول

می کشد.