



بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

سندرم تونل کارپال

تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: برونر سوادارت ۲۰۱۸

سال تهیه ۱۳۹۷

سال بازنگری ۱۳۹۹

Barekat-Nc/c-Pam

واحد آموزش سلامت

سندرم تونل کارپال چیست؟

سندرم تونل کارپال به حالتی گفته می شود که عصب میانی دست در ناحیه مچ دست در محلی غلاف مانند که از استخوان ها و رباط های مچ دست ساخته شده و تونل کارپال نام دارد تحت فشار قرار می گیرد. این عصب مسئول حس کف دست و سطح داخلی انگشتان به جز انگشت کوچک و همچنین مسئول حرکت انگشت شست می باشد.

با فشار آمدن به این عصب، فرد در انگشتان خود احساس گزگز، بی حسی و ضعف عضلات انگشتان خواهد نمود.

مراقبت های پس از عمل:

حداقل تا ۲۴ ساعت باید دست جراحی شده بالا قرار گیرد. مثلاً زیر دست یک بالش قرار داده شود.

در صورتی که بعد از عمل احساس درد یا بی حسی افزایش یافت، پزشک خود را در جریان قرار دهید.

پس از عمل دست باید حدود دو هفته با آتل حمایت شده و در وضعیت کمی خم به عقب قرار گیرد.

باید محل زخم را خشک نگه داشت.

۷ تا ۱۴ روز پس از عمل به دستور پزشک می توانید برای کشیدن بخیه مراجعه نمایید.

برای کاهش درد و جلوگیری از تورم دست ۲۴ ساعت پس از عمل کیف یخ روی محل جراحی استفاده کرده و به دست استراحت دهید. عضو عمل شده را تا ۵ روز بالا نگه دارید.

باید مفاصل شانه و آرنج را هم حرکت داده و از بی حرکت گذاشتن آنها جلوگیری کرد.

۲۴ ساعت پس از جراحی می بایست انگشتان را حرکت داد تا از چسبندگی جلوگیری شود. این حرکت باید حداقل تا ۳ هفته و طوری انجام گیرد که مفصل خمچ و انگشتان خم نشده و در محدوده حرکات طبیعی مفاصل باشد.

چند روز پس از عمل، با دستور پزشک می توان پانسمان را باز کرد و از بانداژ ساده استفاده نمود. در مدت زمانی که بانداژ باید روی زخم باشد برای جلوگیری از خیس شدن پانسمان می توان در هنگام حمام با یک کیسه پلاستیکی روی آن را پوشاند.

حداقل می بایست به مدت ۴-۶ هفته از انجام کارهای سنگین خودداری نموده و در تمام طول شب از آتل استفاده کرد.

عوارض پس از عمل:

پس از عمل جراحی عوارض زیر می تواند ایجاد شود:

۱- صدمات عصب به صورت گزگز و بی حسی (که اغلب موقتی است)

۲- درد محل عمل

۳- عفونت جای عمل

۴- سفتی عضلات

۵- کاهش قدرت مچ دست که بسیار شایع بوده و ۱۰ درصد تا ۳۰ بیماران را درگیر می کند.

۶- بیمارانی که جراحی باز می کنند بیشتر از بیمارانی که تحت عمل اندوسکوپی قرار می گیرند احتیاج به عمل مجدد پیدا می کنند.

بلافاصله بعد از عمل بیمار احساس کاهش قدرت در مشت کردن دست و احساس شل بودن دست را دارد که زمان بهبود این حالت بسیار متفاوت است.

محل عمل ممکن است تا یک سال دردناک باشد.

رسیدن به حداکثر بهبود می تواند تا ۱۰ ماه طول بکشد.

شما می توانید ۶ تا ۱۲ ماه پس از عمل، ورزش هایی که باعث تقویت مچ دست می شود را شروع نمایید.



می توان به مدت ۲ تا ۳ هفته پس از جراحی از ویتامین ب۶ (۵۰ میلیگرم) سه بار در روز استفاده نمود.

اگر بیماری هر دو دست را عمل کرده باشد تا ۲ هفته قادر به کار کردن نبوده و حتما نیاز دارد که فردی در کارها به وی کمک کند.

در شرایطی که بلافاصله پس از جراحی بیمار کار خود را شروع کند احتمال برگشت علائم زیاد است. پس از این عمل بیمار باید حداقل یک ماه استراحت داشته باشد که البته این مدت استراحت به شدت بیماری و نوع عمل جراحی باز یا آندوسکوپی بستگی دارد.

سندرم تونل کارپال

عصب میانی (مدیان)



اگر عصب میانی (مدیان) در مچ دست تحت فشار قرار گیرد باعث ایجاد بی حسی و درد می شود.