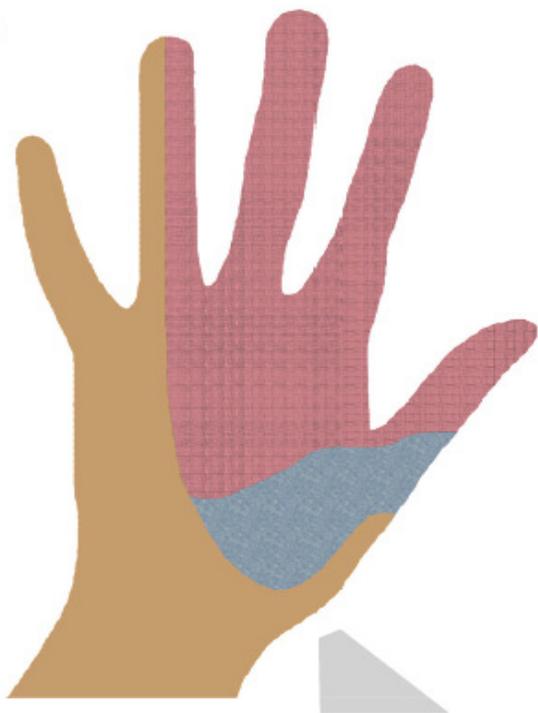


با توجه به اینکه با گذشت زمان بیماری شدت می یابد درمان زود هنگام نتایج بهتری دارد . علاوه بر معاینه سئوالاتی که می توانند به تشخیص کمک کنند را با پزشک در میان بگذارید .

**آیا علائم به مرور می آیند و می روند ؟**

**آیا علائم در طول شب بدتر میشوند ؟**

**آیا علائم با نگه داشتن اشیایی همچون قلاب یا ناخن ایجاد می شود ؟**



وظیفه بافت‌های اطراف تاندون نیز روغن کاری این عناصر است . این التهاب موجب تنگ شدن فضای کانال و به مرور زمان وارد آمدن فشار به عصب مدین میشود . این آسیب موجب بروز علائمی همچون درد دست ، بی حسی ، گزگز انگشتان و ضعف آنها میشود .

**علل ایجاد سندرم تونل کارپ**

در اغلب موارد علت دقیق مشخص نیست . عوامل بسیاری در ایجاد این مشکل نقش دارند . این مشکل بیشتر در خانمها و افرادپا به سن گذاشته دیده میشود . در زیر به برخی از این عوامل اشاره شده است :

**توارث:** این تونل به طور طبیعی در برخی از افراد کوچکتر است که این صفت به صورت وراثت در بین افراد منتقل می شود .

**استفاده از دست:** استفاده طولانی مدت از حرکات تکراری انگشتان دست در طی زمان موجب تحریک تاندونها و بروز التهاب می شود .

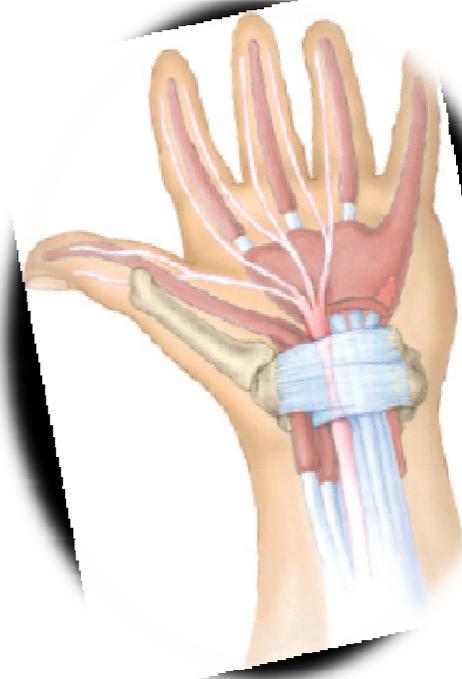
**بارداری:** تغییرات هورمونی در بارداری موجب حفظ آب در بدن و بروز تورم میشود . بیماری هایی همچون دیابت ، روماتیسم مفاصل ، عدم تعادل غده تیروئید نیز موجب بروز تورم میشوند .

**" تشخیص به هنگام مهم است "**

**سندرم تونل کارپ**

**گزگز و خواب رفتگی دست**

تونل کارپ کانال استخوانی - فاشیایی است در مچ دست که عصب مدین و تاندونهای دست از آن عبور می کنند .



**این سندرم چگونه به وجود می آید ؟**

این سندرم زمانی اتفاق می افتد که بافت‌های اطراف تاندونهای مچ متورم شده و به عصب مدین فشار وارد کنند .

## اینها علائم شایع سندرم تونل کارپ هستند .

**تستهای فیزیکی:** برخی معاینات سعی در ایجاد علائم دارند تا بتوان نشانه هایی از بیماریها را پیدا کرد. همچون نگه داشتن مچ دست در وضعیتی ثابت برای مدتی مشخص یا ضربه زدن در مسیر عصب مدین .

**نوار عصب و عضله:** تعیین شدت فشار وارده به عصب مدین با انجام نوار عصب و عضله و تعیین سرعت هدایت پیام عصبی صورت می گیرد. نتایج این تست در برنامه درمانی بسیار مهم است .

**حساسترین تست در بررسی شدت و میزان تنگی و همچنین تعیین روش درمانی مناسب الکترودیگنوز EMG/NCV است .**

## درمانهای رایج عبارتند از:

**اسپینلت:** مچ بندهای مخصوصی که مچ دست را در وضعیت طبیعی آن قرار میدهد . این مچ بند را میتوان در طول شب و هنگام خواب نیز استفاده کرد . همچنین فعالیتهایی که انجام آنها علائم را تشدید میکنند نیز شامل برنامه استفاده از مچ بند میشوند .

۱. خیابان پاسداران. خیابان شهید کلاهدوز (دولت). دیباجی جنوبی. روبروی سنجابی  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۸۰۷۰۱

۲. خیابان ولیعصر. نرسیده به استاد مطهری. کوچه افتخار شماره ۳۴. طبقه همکف  
تلفن: ۰۲۱-۴۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

## داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی: این داروها

به کاهش تورم و درد کمک میکنند .

## ویتامینها: به انتقال پیام های عصبی و تسهیل این

فرآیند کمک میکند . مانند ویتامین ب ۱

## تغییر در فعالیتها: علائم زمانی به وجود می آیند

که مچ دست برای یک مدت طولانی در یک وضعیت ثابت باشد . اگر در فعالیتها و تفریحات خود موردی را مشاهده میکنید که اگر آن را تغییر دهید علائم تشدید نمیشود آن را تغییر دهید .

## تزریق استروئید: کورتیزون داروی استروئیدی

است که به داخل تونل تزریق میگردد که با اثر ضدالتهابی موجب کاهش علائم میگردد.

## توانبخشی: استفاده از مدالیتها های مختلف

فیزیوتراپی به همراه درمانهای دستی و لیزر تراپی میتواند تورم را کاهش داده و از شدت علائم بکاهد .

## تزریق گاز ازن: گاز ازن با خاصیت پلوروتراپیک

موجب افزایش خونرسانی به موضع و در پی آن کمک به التیام آسیب و از بین رفتن علائم و بهبودی میشود . این روش به خصوص در بیماران دیابتیک مطلوبتر است .

## جراحی: در مواردی که علائم تشدید شده و به

مدت طولانی باقی می ماند و پاسخ مطلوب را از درمان های توانبخشی و دارویی نگرفته است جراحی انجام میشود که در آن به منظور برداشتن فشار از روی عصب مدین لیگامان سقف کانال برش داده میشود .

## ♠ از علل شایع درد دست و بی حسی سندرم

تونل کارپ می باشد .

## ♠ اغلب افراد این سندرم را ناشی از کار زیاد و

طولانی مدت با صفحه کلید کامپیوتر میدانند در حالیکه این بیماری علل مختلف دارد .

## ♠ خوشبختانه با تشخیص زود هنگام، درد و بی

حسی ناشی از آن با روشهای ساده درمانی برطرف میگردد .



• مرکز جامع توانبخشی امید •

Omid Rehabilitation Clinic

واحد ارتوپدی فنی [www.orped.com](http://www.orped.com)

کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی

[www.omidrehab.com](http://www.omidrehab.com)

کلینیک تخصصی کمر [www.lumbar.ir](http://www.lumbar.ir)