



سندرم تونل کارپال

سندرم تونل کارپال (CTS) یک اختلال مربوط به سیستم عصبی است و بیشتر در کارمندان و افرادی دیده میشود که برای ساعت های طولانی پشت میز می نشینند و با کامپیوتر کار میکنند. احتمال بروز آن در زنان، سه برابر شایعتر از مردان است. مطابق با اظهار نظر متخصصین، بیماری دردناک سندرم تونل کارپال یک بیماری مربوط به شغل است و بیشتر در افرادی دیده میشود که مچ دستشان برای مدت طولانی در شرایط نامناسب و غیر استاندارد قرار دارد. این بیماری مرتبط با اعصاب ناحیه ای، باعث درد و بی حسی دست، بویژه مچ دست میشود.

• علل سندرم تونل کارپال :

تونل کارپال گذرگاه اعصاب مچ دست است که از عصب مدیان (Median) محافظت میکند. عصب مدیان عصب اصلی دست و تاندون عضله فلکسوری است که باعث خم و جمع شدن انگشت شست و دیگر انگشتان و بافت های نرم دست میشود. سندرم تونل کارپال زمانی اتفاق می افتد که بافت های اطراف تاندون فلکسور متورم و موجب تنگی کانال شده و به عصب مدیان فشار وارد میکنند. برخی دیگر از این عوامل موثر عبارتند از :

(الف)- عوامل وراثتی نقش مهمی در بروز این سندرم دارند؛ یعنی اگر در خانواده یکی از افراد مبتلا باشد، احتمال ابتلای بقیه نیز وجود دارد.

(ب)- علل تشریحی مانند : آسیب دیدگی مچ دست که باعث تورم، رگ به رگ شدن، در رفتگی یا شکستگی استخوانهای آن شود، روماتیسم مفصلی، آرتريت منجر به تشکیل استئوفیت، وجود کیست یا تومور در داخل کانال کارپال نیز، از علل دیگرند.

(ج)- علل التهابی ناشی از : پرکاری غده هیپوفیز، کم کاری تیروئید، دیابت، حاملگی، الکلیسم.

(د)- علل مکانیکی شامل : استرس کاری، استفاده مکرر از ابزارى که باعث ارتعاش دست میشود (آبمیوه گیری، چرخ دوزی، دریل کاری)، استفاده از مچ دست و انگشتان بصورتی ناصحیح و در وضعیت نامناسب بویژه در تایپیست ها، کاربران کامپیوتر و کارگران دستی.

(ه)- برخی از ورزش ها مانند تنیس و اعمالی نظیر نواختن طولانی مدت پیانو نیز، باعث بروز این سندرم میشوند.

" حرکات تکراری و استفاده بیش از حد از مچ دست (بویژه در موارد کارهای ظریف)، مهمترین عامل دخیل در بروز این عارضه است "

این بیماری از شایع ترین مشکلات ناحیه مچ دست میباشد و بیشتر در خانم های خانه دار بین سنین ۵۰ - ۳۰ سال، کاربران کامپیوتر، نجاران، تصویرگران، کارگران، قصاب ها، رانندگان ماشین های سنگین و مکانیک های خودرو دیده میشود و درصورت پیشرفت، به اندازه ای قابلیت های دست بیمار را تحت تاثیر قرار میدهد که امکان استفاده از قلم نیز وجود نخواهد داشت!

• علائم سندرم تونل کارپال :

این بیماری در مراحل ابتدایی با احساس بی حسی، سوزش، خارش دستها و تدریجاً درد دستها (بویژه شبها) همراه است. محل درد، در انگشت شست، نشانه و میانی است که به سمت ساعد و بازو هم کشیده میشود و شب ها افزایش می یابد. معمولاً بیمار با احساس درد در دست، از خواب بر می خیزد و برای ساکت شدن درد مجبور است دست را به سرعت تکان دهد. اغلب با افزایش استفاده از دست مثل زمان گردگیری، رانندگی یا خواندن روزنامه، درد نیز، افزایش می یابد.



این بیماری در صورت پیشرفت موجب می گردد که انجام یک کار ساده مانند برداشتن کتاب نیز به دشواری انجام شود و عدم توانایی در مشت کردن دست، گرفتن و نگهداشتن اشیاء و افتادن اشیاء از دست روی بدهد. به مرور زمان درد دست از مچ به قسمت های بالایی و به سمت شانه نیز، سرایت میکند و نهایتاً درصورت عدم انجام درمان مناسب، تخریب عصب و فلج مچ دست و انگشتان مربوطه حاصل میگردد.

• راه های تشخیص :

بیمار با مشاهده علائم درد باید به سرعت به پزشک مراجعه کند. برای تشخیص سندرم تونل مچ دست، پزشک در ابتدا یک سری از معاینات بالینی را از طریق گرفتن تست های ناحیه ای (مانند علامت تینل و فالن تست) انجام میدهد. پس از معاینات بالینی، آزمون های بررسی قدرت دست در اولویت قرار دارد. یکی دیگر از آزمایش های مورد نیاز برای تشخیص، آزمون سرعت هدایت عصب و تست EMG یا الکترومیوگرافی است که با استفاده از یک سوزن کوچک، فعالیت های الکتریکی عضلات بررسی میشود.



• درمان :

معمولاً در مراحل اولیه، درد ناشی از سندرم تونل مچ دست با استراحت و رعایت اصول استاندارد قابل کنترل است و در مرحله بعدی مصرف داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مانند آسپرین، ایبوپروفن و دیکلوفناک توصیه میشود. این بیماری درصورت پیشرفت نیازمند عمل جراحی برای آزادسازی عصب تحت فشار است. یوگا، کار درمانی، استفاده از طب سوزنی و یا طب فشاری برای کاهش درد و درمان اولتراسوند نیز گاهی برای درمان و کاهش درد توصیه میشود. هدف از درمان برطرف کردن فشار بر روی عصب مچ دست است، به این منظور اقدامات زیر پیشنهاد میگردد :

(الف)- درمان حمایتی و توصیه های لازم شامل :

- محدود کردن استفاده از دست یا تغییر شیوه استفاده از آن

- استفاده از آتل، اسپلینت، بریس و ... (یک وسیله بی حرکت کننده مچ دست در وضعیت مناسب یا نوترال که مچ هیچ زاویه ای نداشته باشد)

- ورزش

۱- از تکرار اعمالی که باعث شروع درد می شود خودداری نمائید در صورتی که امکان توقف فعالیتها وجود ندارد، فعالیتهای خود را کاهش دهید یا به نحوی تغییر دهید که مچ دست تحت فشار نباشد.

۲- استرس به همراه فعالیت می تواند صدمه بیشتری وارد کند بنابراین، کنترل استرس نقش به سزائی در کاهش درد دارد.

۳- در صورت استفاده از آتل باید روش صحیح پوشیدن آن را یاد بگیرید.

۴- از حرکات تشدید کننده درد بپرهیزید.

۵- از خم کردن مچ دست بپرهیزید.

۶- پیروی از برنامه های فیزیوتراپی از سفتی و سختی مفاصل و اختلال در عملکرد عضلات مربوط به مفصل و ارگان های اطراف آن به هنگام پوشیدن آتل پیشگیری میکند.

۷- توجه داشته باشید که آتل حرکات را محدود میکند و در ابتدا باعث بیشتر شدن درد میگردد ولی با استفاده مداوم، متوجه اثرگذاری و کم شدن درد خواهید شد.

۸- زمانی که در حالت دراز کش هستید، دست خود را بالاتر نگهدارید.

۹- از دست سالم برای استفاده از موس کامپیوتر استفاده کنید.

۱۰- اگر پس از کار طولانی با کامپیوتر، دچار درد شدید، سریعاً مقداری یخ را روی دست خود بگذارید و به آن استراحت دهید تا از میزان التهاب و درد آن کاسته شود.

ب- توصیه های لازم در درمان دارویی :

در صورت تجویز پزشک و استفاده از داروهای مسکن خوراکی، معده نباید خالی بوده و دارو در صورت نیاز باید با آنتی اسید و آب فراوان میل گردد.

ممکن است به شما توصیه شود که یک داروی کورتونی را به درون کانال مچ دست تزریق کنید. پس از تزریق باید حداقل تا ۲۴ ساعت استراحت داشته باشید.

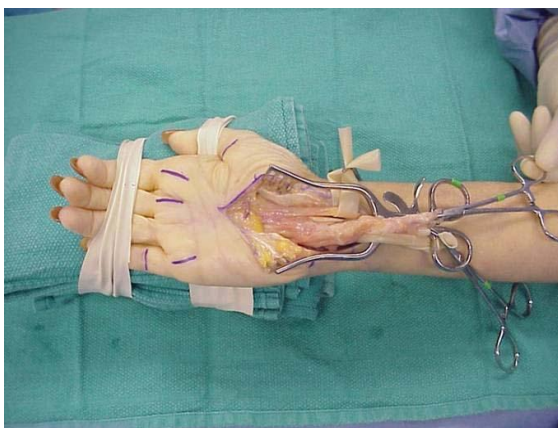
افراد بالای ۶۵ سال بیش از ۷ روز نباید از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی بدون تجویز پزشک استفاده کنند.

ج- درمان جراحی :

در صورتی که با اقدامات غیرجراحی مشکل برطرف نشود، نیاز به جراحی مطرح می شود جراحی معمولاً علائم را بر طرف میکند بویژه زمانی که عصب دچار آسیب دائمی نشده باشد. در این عمل جراحی، رباطی که از روی

عصب مدیان مچ دست میگذرد برش داده شده و بدینوسیله فشار از روی عصب و عناصر داخل کانال مچ دست برداشته میشود.

• پیشگیری :



راه های مختلفی برای کاهش خطر ابتلا به سندرم تونل مچ دست وجود دارد. مرکز پزشکی دانشگاه مریلند آمریکا چند راهنمایی موثر در این زمینه ارائه کرده است. استراحت مچ دست هر چند دقیقه یک بار و انجام نرمش هایی مانند خم کردن و صاف کردن مچ دست، تنظیم محیط کار به گونه ای که فشار بر روی مفاصل حداقل باشد، ورزش دادن به مفاصل، اجتناب از وارد کردن فشار اضافی در هنگام کار (برای مثال محکم نگه داشتن قلم)، استفاده از ابزار ارگونومیک، قرار دادن صفحه کلید کامپیوتر در شرایطی که مچ در حین کار در آرامش باشد، استفاده از مچ بند در هنگام تایپ، استفاده از میانبرهای کامپیوتر جهت جلوگیری از تایپ کردن کلمات تکراری، درست نشستن، استراحت بین کار مداوم، قدم زدن و انجام چند حرکت نرمشی ساده، مصرف کافی ویتامین های گروه B (بویژه B6) و ویتامین C و

اگر به کاری مشغول هستید که مکرراً با حرکات دست انجام میشود، اطمینان حاصل کنید که مچ شما در زمان کار، در وضعیت راحتی قرار گرفته باشد و در طول کار نیز، فواصل منظمی از استراحت را داشته باشید