

CTS

سندروم تونل کارپ یکی از شایعترین اختلالات اندام فوقانی می باشد که در نتیجه فشردگی عصب مدین در ناحیه مچ ایجاد می شود. در واقع هر عاملی که باعث کاهش سایز تونل یا افزایش سایز بافتیهای داخل تونل شود علائم CTS را باعث می شود.

CTS در خانمهای 40 تا 60 سال شایع بوده و اغلب به صورت دوطرفه می باشد.

علل Causes

بطور کلی علل این سندروم را می توان در سه گروه طبقه بندی نمود :

1. علل آناتومیک : شکستگی ها ، در رفتگی ها ، استئو فیت های استخوانهای مچ ، تومور ها، کیست ها ، سینوویوم تکثیر یافته و...

2. علل التهابی و یا نوروپاتیك : دیابت و الکلیسم ، بارداری و اختلالات تیروئید (تعادل مایعات را تغییر می دهند)

3. علل مکانیکی : حرکات تکراری مچ و انگشتان ، ارتعاش (بویژه در کارگران یدی و کاربران کامپیوتر)

تظاهرات بالینی

در این اختلال بیمار معمولاً با کرخی (Numbness)، درد، پارستزی در محل توزیع

عصب مدین مراجعه می کند، این علائم گاهی شب ها تشدید شده و با حرکات تکراری و قوی دست بدتر می شود. گاهی درد به شانه انتشار می یابد، در برخی موارد صاف کردن یا تکان دادن دست باعث بهبودی علائم می شود. گاهی ضعف و خام حرکتی نیز گزارش می شود .

آتروفی تئار از علائم عینی (objective) این اختلال می باشد.



درمان سندرم تونل مچ دستی

1. مرحله اولیه یا حاد سندروم :

3 تا 4 ماه اول که فرد در فاز حاد مراجعه می کند:

- Splinting در وضعیت نوترال یا اکستانسیون جزئی
- تزریق کورتیکو استروئید
- تمرینات لغزش تاندونی
- تمرینات لغزش عصبی

2. مرحله میانی یا متوسط سندروم:

- بیماران این گروه اغلب کرخی و پارستزی را گزارش می کنند و کاندید عمل جراحی دکامپرشن (برداشتن فشار عصب) هستند.
- استفاده از لیزرهای کم توان

3. مرحله نهایی یا شدید سندروم:

- این گروه اغلب علائم طولانی مدت دارند، در برخی موارد حتی بعد از برداشتن فشار ممکن است برای همیشه آسیب حسی و ضعف عضلات تئار باقی بماند.

درمان پس از جراحی

❖ Hand Therapy پس از جراحی شامل موارد زیر می باشد:

تمرینات :

طی تا دو روز اول پس از جراحی دست در اکستانسیون نوترال باقی می ماند و تمرینات:

- حرکات گردن ،شانه و آرنج "بلافاصله" برای کسب لغزش طولی عصب مدین.
- حرکات شست و انگشتان درون گچ.
- حرکات اکتیو ملایم (2تا3 روز بعد از عمل)



مرکز جامع توانبخشی اسما

بخش تخصصی توانبخشی دست

سندرم تونل کارپال

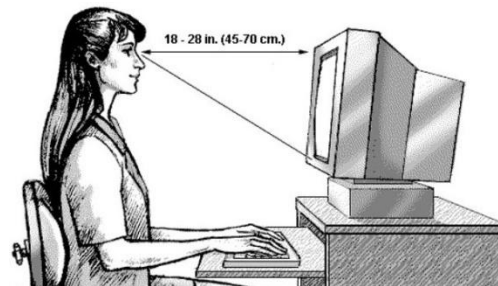
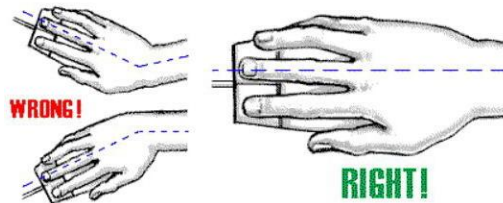
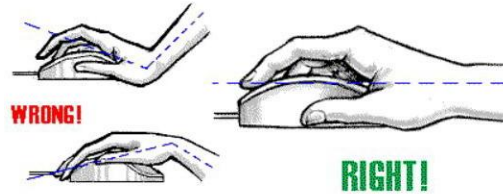
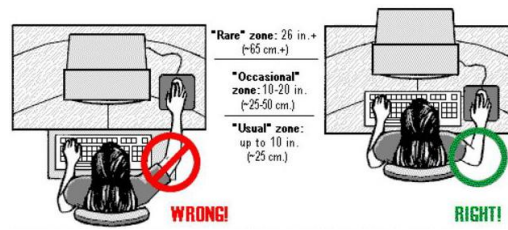


تهیه کننده: ندا اسماعیلی

منابع www.gigadl.net

www.iransalamat.ir

www.wikipedia.com



- تمرینات لغزش تاندونی
- مدیریت اسکار
- درمان درد عمقی با splinting یا strapping
- بازگشت فعالیت:

فعالیت های سبک معمولاً 2 تا 3 هفته بعد از جراحی و فعالیت های سنگین تر تا 2 ، 3 ماه اجتناب شود.

- برای بازگشت حداکثر نیروی گریپ ماهها وقت لازم است.

برای پیشگیری از این سندرم هنگام استفاده از کامپیوتر به نکات درج شده در عکس های زیر توجه نمایید.

