

سندرم تونل کارپال (CTS) چیست؟

سندرم تونل کارپال زمانی ایجاد می‌شود که عصب مدیان در ناحیه مچ دست تحت فشار قرار بگیرد. این بیماری می‌تواند باعث درد، بی‌حسی و ضعف دست شود.

علائم شایع:

- گزگز و بی‌حسی انگشت شست، سبابه، میانی و نیمی از انگشت حلقه
- درد مچ دست که ممکن است به ساعد یا بازو انتشار پیدا کند
- تشدید علائم در شب یا هنگام بیدار شدن از خواب
- ضعف دست و کاهش قدرت گرفتن اجسام
- افتادن مکرر اشیاء از دست

عوامل خطر:

- انجام حرکات تکراری با دست و مچ
- استفاده طولانی‌مدت از کامپیوتر یا ابزارهای دستی
- دیابت
- کم‌کاری تیروئید
- بارداری
- چاقی
- بیماری‌های التهابی مانند آرتریت روماتوئید

توصیه‌های مهم به بیمار:

- از انجام حرکات تکراری و طولانی‌مدت مچ دست خودداری کنید.
- هنگام کار، هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به دست‌ها استراحت دهید.
- از خم کردن طولانی‌مدت مچ دست پرهیز کنید.
- در صورت تجویز پزشک، از آتل مچ دست به‌ویژه هنگام شب استفاده کنید.
- تمرینات کششی و فیزیوتراپی را طبق توصیه پزشک یا فیزیوتراپیست انجام دهید.

- داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

چه زمانی نیاز به عمل جراحی است؟

همه بیماران به جراحی نیاز ندارند. پزشک ممکن است جراحی را در موارد زیر توصیه کند:

- بی‌حسی و درد شدید یا مداوم که با درمان دارویی، آتل یا فیزیوتراپی بهبود نیابد.
- ضعف یا تحلیل عضلات شست دست.
- آسیب عصب در نوار عصب و عضله (EMG/NCS).
- علائم شدید که انجام فعالیت‌های روزمره را مختل کرده باشد.

مراقبت پس از عمل:

- انگشتان را طبق توصیه پزشک به آرامی حرکت دهید.
- پانسمان را تمیز و خشک نگه دارید.
- از بلند کردن اجسام سنگین تا زمان اجازه پزشک خودداری کنید.
- تمرینات توان‌بخشی را طبق برنامه انجام دهید.

چه زمانی باید سریع به پزشک مراجعه کرد؟

- درد یا تورم شدید و رو به افزایش
- تب یا ترشح از محل جراحی
- بی‌حسی یا ضعف شدید و ناگهانی دست
- تغییر رنگ یا سرد شدن انگشتان

پیام آموزشی برای بیمار:

«تشخیص و درمان به موقع سندرم تونل کارپال از آسیب دائمی عصب جلوگیری می‌کند. رعایت اصول صحیح کار با دست، استفاده از آتل در صورت تجویز و پیگیری درمان، نقش مهمی در بهبود علائم دارد»