



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی

سندرم تونل کارپال (C T S)

تهیه کننده: م. یوسف زاده
کارشناس بهداشت حرفه ای

ویژه پرسنل

زمستان ۱۳۹۵



تعریفه :

تنگی کانال عصب مچ دست را سندرم تونل کارپال یا C.S.T می گویند. علائم بیماری زمانی بروز می کند که کانال عصبی که در ناحیه مچ دست قرار دارد تنگ می شود و باعث ایجاد فشار بر روی عصب مدیان مچ دست می شود.

علل و عوامل :

معمولا به دلیل استفاده بیش از حد از مچ دست به ویژه در موارد کارهای ظریف و تکراری ایجاد می شود و اصولا به دنبال انجام مکرر کارهایی که با دست و مچ انجام می شود علائم بروز می کند.

شیوع این بیماری در خانمهای خانه دار، بین سنین ۳۰-۴۰ سال، کاربران کامپیوتر، نجاران، تصویرگران، کارگران، قصابها و مکانیکهای خودرو و رانندگان ماشینهای سنگین بیشتر است؛

این اختلال همچنین متعاقب بعضی از بیماری ها به واسطه التهاب و تورمی که ایجاد می شود، نیز مشاهده می شود از جمله این بیماری ها می توان به دیابت، کم کاری غده تیروئید، روماتیسم های مفصلی، حاملگی، نارسایی کلیه، شکستگی ها و صدمات اشاره کرد.



علائم و نشانه ها :

۱-درد

- در انگشت شست، نشانه و میانی است به سمت ساعد و بازو هم کشیده می شود.
- شب ها افزایش می یابد
- با افزایش استفاده از دست مثل زمان رانندگی یا خواندن روزنامه افزایش می یابد
- با تکان دادن و فشار به کف همان دست کاهش می یابد
- ۲- بی حسی و سوزش در انگشت شست، نشانه و میانی که به سمت ساعد و بازو کشیده می شود.
- ۳- احساس فشار در یک یا هر دو دست که گاهی این علائم متوجه ساعد می شود در موارد شدیدتر حتی شانه ها هم درگیر می شوند.
- ۴- فلج انگشتان شست، اشاره، میانی و نصف انگشت چهارم در بعضی موارد
- ۵- عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیاء از دست



۶- تغییر شکل ناخن‌ها و خشکی پوست دست و انگشتان

۷- حساسیت به سرما

❖ در صورت مشاهده علائم به پزشک متخصص مراجعه نمائید.



وضعیت صحیح راستای بازو و ساعد (در شکل الف-ج)

چگونه پیشگیری کنیم؟

به مچ خود استراحت بدهید!

طی ساعات کار، هنگام رفتن به سمت آب سردکن یا دستشویی، دست و پنجه خود را مورد ملاحظت قرار دهید: هر یک از دست‌های خود را به آرامی و از مچ به سمت بالا و پایین خم کنید و یکی دو دقیقه در هر یک از این جهتها در حالت کشیده نگه دارید. آنگاه انگشتانتان را نیز خم و راست کنید و ورزش دهید.

زور زیادی نزنید!

نیازی نیست که به کلیدهای صفحه کلید رایانه محکم ضربه بزنید یا هنگام نوشتن خودکارتان را تا حد مرگ در دستان خود فشار دهید. برخورد آرام انگشتان با صفحه کلید، در حد لمس کردن کلیدها و نگه داشتن خودکار و مداد بدون فشار اضافی در دستان کفایت می‌کند.

درست بنشینید!

خم شدن رو به جلو هنگامی که بر صندلی پشت میز رایانه نشسته‌اید، می‌تواند سبب اعمال فشار به دست و پنجه و مچ شما شود.

باید به طور منظم به خود زنگ تفریح بدهید!

در این زنگ تفریح دور اتاق یا دفتر کارتان به مدت 60 ثانیه پیاده‌روی کنید. ایستادن و راه رفتن سبب بهبود وضع استخوان‌بندی خواهد شد. طی کار روزانه پنج بار این کار را انجام دهید.

دست‌های خود را گرم نگهدارید!

نشستن در اتاق سرد دستانتان را خشک می‌کند، یعنی انعطاف را از سر پنجه شما می‌گیرد و نمی‌توانید براحتی کار کنید. اگر نمی‌توانید دمای اتاق را تنظیم کنید، دستکش بدون انگشت بپوشید. درست است که در ابتدا کمی سخت است و شاید برای دیگران زیادی عجیب به نظر برسد یا

همکارانتان کمی سر به سرتان بگذارند، اما مطمئن باشید در نهایت دست‌های شما از این کارتان ممنون خواهند بود.



منبع:

ایران ارتوپد