

خواب رفتگی مکرر دست ها ، گزگز کف دست ، کاهش قدرت گیرایی و انعطاف انگشتان ، ... این نشانه های ناخوشایند ممکن است هرکدام از ما را بترساند و ما را درباره استفاده همیشگی از دستانمان نگران کند . بروز طولانی مدت و مداوم این نشانه ها می تواند نشانه ایجاد بیماری سندروم تونل کارپال باشد.

تونل کارپال چیست؟

تونل کارپال، لوله ای در مچ است که عصب میانی در آن قرار دارد . این عصب به انگشت شست و قسمتی از کف دست که منتهی به این انگشت می شود، انگشت اشاره، انگشت میانی و نیمی از انگشت سوم حس می دهد. وقتی مچ دست در حالت بدی قرار بگیرد، فضای کافی برای عصب مدیان وجود ندارد و به این عصب فشار وارد می شود. همچنین وقتی این لوله ملتهب شود و آسیب ببیند، به عصب هم صدمه وارد می آید که باعث سوزش و خارش، کرخ و بی حس شدن، ضعف یا درد در انگشت ها می شود.

علل سندروم تونل کارپال

شغل افراد : یکی از علل مهم بروز سندروم تونل کارپال، نوع شغل افراد می باشد. افرادی که خیلی با کامپیوتر کار می کنند، روزانه خیلی تایپ می کنند و یا از موس استفاده می کنند (استفاده نادرست از کیبورد و موس موجب بروز این عارضه در

مچ دست می شود) و یا مجبور هستند در محیط کار حرکات تکراری انجام دهند ،خانم های خانه دار، نجاران، تصویرگران، کارگران، قصاب ها و مکانیک های خودرو بیشتر در معرض ابتلا به این سندروم می باشند.

علائم سندروم تونل کارپال

- **درد و سوزن سوزن شدن انگشتان و مچ دست:** این سندرم به آهستگی پیشرفت می کند. ابتدا، شما این درد را در شب و یا هنگامی که از خواب بیدار می شوید، حس می کنید. در طی روز نیز هنگامی که چیزی را برمی دارید و یا رانندگی می کنید، درد و سوزن سوزن شدن را احساس می کنید. معمولاً حرکت دادن انگشتان برای جلوگیری از سوزن سوزن شدن ششدر شدن مفید است.

- **احساس ضعف:** ممکن است نتوانید انگشت شست و دو انگشت کناری آن را حرکت دهید، به سختی دستتان را مشت کنید و یا چیزی را بگیرید، اجسام از دستتان می افتند و به سختی دگمه های لباستان را می بندید.

- **بی حسی:** برخی از افراد مبتلا احساس می کنند که انگشت آنها ورم کرده است، در صورتی که هیچ ورمی وجود ندارد. این افراد تفاوت بین جسم گرم و سرد را به سختی تشخیص می دهند.

درمان سندروم تونل کارپال

- **عدم انجام حرکات تکراری :** استراحت و کاهش حرکات دست، اولین مرحله در درمان سندرم تونل کارپال است.

- **تصحیح وضعیت مچ در هنگام کار :** مچ دست هنگام کار مثلاً کار با کامپیوتر باید در صفر درجه باشد. خم شدن مچ باعث افزایش فشار به عصب می شود.
- **از مچ کردن محکم خودداری شود.**
- **استفاده از آتل و مچ بند ودر مواردی که بیماری پیشرفت کرده با عمل جراحی درمان می کنند.**
- **انجام ورزش های مناسب**

در قسمت بعدی چند حرکت ورزشی مناسب را برای کاهش درد مچ دست و خواب رفتن انگشتان برای شما بیان می کنیم:



۱- خم کردن دست به جلو و عقب

مچ دست را به آرامی به طرف جلو و عقب خم کنید.

به مدت ۵ ثانیه دست را در این وضعیتها نگه دارید.

این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۲- حرکت دست به پهلو

مچ دست صدمه دیده را به آرامی به پهلوها حرکت دهید.



در پایان هر حرکت، دست را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید.

این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

سندروم تونل کارپال

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده

معصومه زارعی - کارشناس فیزیوتراپی

تایید کننده

دکتر محمد رضا عماد (متخصص طب فیزیکی و توانبخشی)

منابع

فیزیوتراپی در ضایعات شایع عضلانی اسکلتی

مولفین:

مرضیه یاسین/دکتر امیراحمدی ۱۳۹۸

پاییز ۱۴۰۴

EDU-PT-184/B



یک قوطی یا لیوان را با کف دست صدمه دیده گرفته و به طرف بالا نگه دارید.

همانند شکل مچ دست را در همان وضعیت خم کرده و برای مدت ۵ ثانیه نگه دارید.

این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

به تدریج وزن شیء را افزایش دهید.



۶- تقویت دست

با دست صدمه دیده یک توپ پلاستیکی نرم را به مدت ۵ ثانیه فشار دهید.

این حرکت را ۱۰ بار در روز انجام دهید.

۳- کشش دست

با دست سالم، مچ دست صدمه دیده را به جلو خم کرده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.

سپس همانند شکل، انگشتان دست صدمه دیده را با اندکی فشار به سمت عقب برده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.



این حرکت را دو بار انجام دهید.

۴- باز و بسته کردن انگشتان

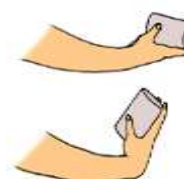
با از بین رفتن گزگز می توان به آرامی به انجام حرکات قدرتی از نوع ایزومتریک پرداخت که شامل حرکات بعدی است: انگشتان دست صدمه دیده را باز نموده و سپس به آرامی بر روی مفصل میانی انگشتان و تا ناحیه بالایی



کف دست خم کنید.

دست را به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید.

این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.



۵- خم کردن مچ به جلو