

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 انگشتها 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 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:

۱) عدم انجام حرکات تکراری : استراحت و کاهش حرکات دست، اولین مرحله در درمان سندروم تونل کارپال است.

۲) 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.

۳) از مچ کردن محکم خودداری شود.

۴) استفاده از آتل و مچ بند ودر مواردی که بیماری پیشرفت کرده با عمل جراحی درمان می کنند.

۵) انجام ورزش های مناسب :

در قسمت بعدی ۷ 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.



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

سندروم تونل کارپال

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

مریم صداقتی - 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

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-184/B

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

۳- حرکت کششی

هر دو کف دست را روی میز قرار داده و به آرامی روی مچ دست، به طرف جلو تکیه کنید.

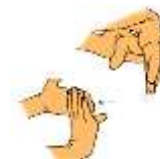


به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید.

این حرکت را سه بار تکرار کنید.

۴- 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.

۵- 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



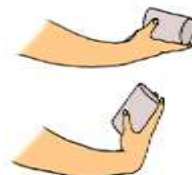
بعدی است: انگشتان دست صدمه دیده را باز نموده و سپس به آرامی بر روی مفصل میانی انگشتان و تا ناحیه بالایی کف دست خم کنید.



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.

۶- خم کردن مچ به جلو



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.

۷- 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.