

این بیماری زمانی اتفاق می افتد که غلاف تاندون هایی که از کانال مچ دست می گذرد ملتهب شده و باعث فشار بر روی عصب کف دست گردد ، در نتیجه درد و کرختی در دستها ایجاد میشود.

### علل ایجاد:

این بیماری در اثر فعالیت های زیاد و حرکات تکراری مچ دست به وجود می آید، گاهی نیز در اثر بیماری های التهابی، کم کاری تیروئید و حاملگی ایجاد میشود.

### تذکر:

در صورتی که علت بیماری، حاملگی یا کم کاری تیروئید باشد با ختم حاملگی و درمان کم کاری تیروئید معمولاً بهبود می یابد و در اکثر موارد نیاز به جراحی نیست.

### علائم و نشانه ها:

● درد شبانه در کف دست ها، مچ ها و گاهی ساعد ها توام با کرختی، سوزن سوزن شدن ، خصوصاً بعد از کار شدید روزانه با مچ و دستها.

● خواب رفتگی و احساس خستگی در دستها هنگام استفاده ی طولانی از گوشی تلفن یا گرفتن چادر.

● لاغری برجستگی گوشتی کف دستها.

● بیحسی در انگشت شست، سبابه ، میانی و قسمتی از انگشت حلقه ، ولی انگشت کوچک هیچگاه خواب نمیرود.

● افتادن بدون دلیل اشیاء از دستها و عدم توانایی انجام کارهای ظریف با دست مثل نخ کردن سوزن.

### مراقبت قبل از عمل:

\*سوابق بیماریهای قبلی خود را حتماً به اطلاع پزشک برسانید.

\*نوار عصب، عکس گردن و آزمایشهای قبلی را به همراه خود داشته باشید.

\*8-10 ساعت قبل از عمل ناشتا باشید .

شب قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت، استحمام کنید.

\*در صورت دستور پزشک، موهای دست خود را از آرنج تا نوک انگشت با ماشین ریشتراشی بتراشید.

قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، لنز، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید. کلیه لباسها، لباس زیر و جورابه های خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید. \*آرایش و لاک ناخنهای خود را پاک کنید . \*ممکن است عمل جراحی تحت بیهوشی عمومی یا بیحسی ناحیه های برای شما انجام شود.

### مراقبت بعد از عمل:

بعد از عمل چیزی از راه دهان نخورید، زمانیکه به شما اجازه داده شد، ابتدا مایعات بنوشید، در صورت تحمل میتوانید با اجازه ی پرستار سایر مواد غذایی را شروع نمایید.

زمانی که به شما اجازه داده شد که تخت را ترک کنید، ابتدا بر لبه ی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان کنید، سپس با کمک پرستار راه بروید.

هنگام خوابیدن برای پیشگیری از تورم دست ، آنرا بالاتر از سطح قلب قرار دهید . برای این کار می توانید از چند بالش استفاده نمائید **هنگام**

**استحمام کردن با استفاده از کیسه ی پلاستیکی مانع خیس شدن پانسمان دست خود شوید.**



## کارپال سندرم



www.shlenjan.mui.ac.ir  
تماس شماره: 03152237326  
واحد آموزش به بیماران 2209

شماره پرونده: Sh.L/EP/021/OR

بهار 1403

خورده یا چرخیده (چلانیدن لباس برای آبیگری) اجتناب کنید.

\*از حرکات تکراری مچ دست و نگه داشتن یک وسیله برای مدت طولانی اجتناب کنید، زیرا موجب فشار روی عصب دست میشود.

\*به جای انگشت شست و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده نمایید، زیرا موجب فشار بر مچ دست خواهد شد.

\*دستها را به صورت دوره ای استراحت دهید. سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.

\*بهبودی کامل ممکن است هفته ها و یا ماهها طول بکشد.

**علائم هشدار دهنده که لازم است به پزشک**

**مراجعه کنید:**

\*در صورت مشاهده ی علائم عفونت، گرمی، بوی بد، ترشح، تورم، قرمزی و افزایش درد.

\*در صورت کاهش حس و حرکت دست.

\*در صورت اختلال در خو نرسانی کرختی، سوزن سوزن شدن انگشتان، تغییر رنگ انگشت ان به

رنگ آبی یا سفید

قبل از ترخیص زمان کشیدن بخیه ها و مراجعه به پزشک را جهت پیگیری درمان از جراح خود سؤال کنید.

**مراقبت در منزل:**

\***هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به**

**وسيله ی یک باند ساده یا روسری دست خود را**

**از گردن تا آویزان کنید.**

\*یک آتل برای محافظت از مچ دست استفاده نمایید.



\*در صورت داشتن درد، از مسکنهای تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.

\*از فعالیتهایی که سبب افزایش فشار بر دست شما میشود، اجتناب کنیدمثل: گرفتن یا چنگ زدن.

\*مچ دست را در وضعیت عادی نگه دارید و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده، پیچ