

سندرم کارپاتانل

این بیماری زمانی اتفاق می افتد که غلاف تاندونهای که از کانال مچ دست می گذرد ملتهب و فیبرینی 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 فعالیتهای زیاد و حرکات تکراری مچ دست به وجود می آید ، گاهی نیز در اثر بیماریهای 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 معمولا 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 ، خصوصا بعد از کار شدید روزانه با مچ و دست ها .
خواب رفتگی و احساس خستگی در دستها هنگام استفاده طولانی از گوشی تلفن یا گرفتن چادر .
لاغری برجستگی گوشتی کف دستها .

بی حسی در انگشت شست ، سبابه ، میانی و قسمتی از انگشت حلقه ، ولی انگشت کوچک هیچگاه خواب نمی رود .

افتادن بدون دلیل اشیاء از دست ها .

عدم توانائی انجام کارهای ظریف با دست مثل نخ کردن سوزن .



مراقبت قبل از عمل

سوابق بیماریهای قبلی خود را حتما به اطلاع پزشک برسانید .

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

۸-۱۰ 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 ریش تراشی

بتراشید .



قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات ، اجسام فلزی ، لنز ، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید

کلیه لباسها ، لباس زیر و جورابهایی خود را در

آوردید و لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید .

آرایش و لاک ناخن های خود را پاک کنید .

ممکن است عمل جراحی تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی ناحیه ای برای شما انجام شود .

مراقبت بعد از عمل

بعداز عمل چیزی از راه دهان نخورید ، زمانیکه به شما اجازه داده شد ، ابتدا مایعات بنوشید ، در

صورت تحمل می توانید با اجازه پرستار سایر مواد غذایی را شروع نمایید

زمانی که به شما اجازه داده شد که تخت را ترک کنید ابتدا بر لبه تخت نشسته و پاهای خود را

آویزان کنید ، سپس با کمک پرستار راه بروید .

هنگام خوابیدن برای پیشگیری از تورم دست ، آن را بالاتر از سطح قلب قرار دهید . برای این کار

می توانید از چند بالش استفاده نمایید .

هنگام استحمام کردن با استفاده از کیسه پلاستیکی مانع خیس شدن پانسمان دست خود

شوید .

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

سوال کنید .





یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

خود مراقبتی سندرم

کارپاتانل

کد محتوا: ۴۳۹

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- به جای انگشت شست و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده نمائید ، 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 علائم عفونت ، گرمی ، بوی بد، ترشح ، تورم ، قرمزی و افزایش درد
- در صورت کاهش حس و حرکت دست
- در صورت اختلال در خون رسانی (کمرختی ، سوزن سوزن شدن انگشتان ، تغییر رنگ انگشتان به رنگ آبی یاسفید)

گرد آورنده : عباسعلی صادقیان " پرستار درمانگاه "
مشاور علمی : دکتر سعید ابریشم کار (متخصص جراحی مغز و اعصاب)
طراحی و تدوین : محمود نصراصفهانی "سوپر وایزر آموزش سلامت "

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونسودارت ۲۰۱۸
بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) ۱۳۹۹

مراقبت در منزل

- هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به وسیله یک باند ساده یا روسری دست خود را از گردنتان آویزان کنید .
- از یک آتل برای محافظت از مچ دست استفاده نمائید .



- در صورت داشتن درد ، از مسکنهای تجویز شده توسط پزشک استفاده نمائید .
- از فعالیتهایی که سبب افزایش فشار بر دست شما میشود اجتناب کنید (مثل گرفتن یا چنگ زدن)
- مچ دست را در وضعیت عادی نگه دارید و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده ، پیچ 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 .