

موضوع:

سندرم تونل کارپال



تهیه و تنظیم:

واحد آموزشی سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

تابستان ۱۴۰۳

✓ بخیه‌ها تمیز و خشک نگه داشته شده و موقع دوش گرفتن حتماً با پلاستیک پوشانده شود تا خیس نشود.
 بخیه ناحیه عمل طبق نظر پزشک کشیده خواهد شد.
 درد خفیف در کف دست ممکن است برای هفته‌ها و ماه‌ها ادامه داشته باشد.
 توانایی گرفتن اجسام حدود دو تا سه ماه بعد از عمل بر می‌گردد.
 ممکن است نیاز باشد مچ‌بند را برای هفته‌ها استفاده کنید.



Migna.ir

✓ حرکاتی مانند رنده کردن یا پاک کردن شیشه یا استفاده از حرکات تکراری صحیح نیست.
 ✓ برای گرفتن اشیاء به جای انگشت شست و اشاره از تمامی انگشتان استفاده نماید زیرا فشار کمتری به مچ وارد می‌شود.
 ✓ علائم خطر عفونت (تورم، تب، قرمزی، ترشحات چرکی) را به خاطر داشته باشید و در صورت بروز به پزشک مراجعه نمایید.
 ✓ استرس به همراه فعالیت می‌تواند صدمه بیشتری وارد کند بنابراین کنترل استرس نقش به‌سزایی در کاهش درد دارد.
 ✓ از خم کردن مچ دست بپرهیزید.
 ✓ زمانی که دراز کشیده‌اید دست خود را بالاتر نگه دارید.
 ✓ موس کامپیوتر را با دست سالم حرکت دهید.
 ✓ قسمت انتهایی اندام را از نظر تورم، رنگ و تغییر دما کنترل کنید.
 ✓ رژیم غذایی پرپروتئین و پرفیبر (شیر و مایعات فراوان، ماهی، سبزی و میوه‌جات تازه) استفاده نمایید.
 ✓ داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک استفاده کنید و در زمان تعیین شده به پزشک مراجعه نمایید.

سندرم تونل کارپال

سندرم تونل کارپال، یک اختلال عصبی است که در آن اعصاب مدین درگیر می‌باشد. معمولاً در سنین ۳۰ تا ۶۰ سالگی بیشتر رخ می‌دهد. سندرم تونل کارپال معمولاً به علت فعالیت مکرر دست و مچ ایجاد می‌شود ولی گاهی به علت آرتريت و دیابت هم اتفاق می‌افتد.

علائم و نشانه ها:

- ✓ بی‌حسی، گزگز و مور مور شدن، سوزش، درد به صورت اولیه در شست و سه انگشت بعدی
- ✓ درد و گزگز که ممکن است به سمت بالای ساعد و شانه انتقال یابد.
- ✓ ضعف در دست: ممکن است انجام کارهایی مثل بستن دکمه‌های لباس را برای فرد مشکل کند و افتادن وسایل از دست بعلت ضعف و بی‌حسی

مراقبت قبل از عمل:

از ساعت ۲۴ شب قبل از عمل چیزی نخورید. شیو محل انجام شود. زیورآلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی درآورده شود. تخلیه مثانه قبل از عمل انجام شود.

مراقبت بعد از عمل:

- ✓ اندام بالاتر قرار گیرد.
- ✓ بعد از عمل تا هوشیاری کامل چیزی مصرف نشود.
- ✓ جهت پایین آمدن از تخت با پرستار یا پزشک هماهنگ شوید. و در صورت درد شدید به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ در صورت سرگیجه و تهوع و استفراغ شدید سر یکطرفه قرار گیرد و به پرستار خود اطلاع داده شود.

توصیه ها :

- ✓ مچ را بالاتر نگه دارید.
- ✓ استفاده از کیف یخ بر درد مچ مؤثر خواهد بود.
- ✓ با باند کشی مچ را ببوشانید.
- ✓ ورزشهای تقویتی و انعطاف‌پذیر (بسته به نظر پزشک) انجام دهید. انجام ورزش بعد از حمام کردن به دلیل شل بودن عضلات مؤثر می‌باشد.
- ✓ پس از جراحی آتل دست حفظ شود.
- ✓ از دست عمل شده جهت کارهای روزانه به صورت محدود استفاده شود.
- ✓ طبق نظر پزشک میتوانید از صبح بعد روز عمل انگشتان دست را خم و راست نمایید. (به آرامی)
- ✓ از فعالیت‌هایی که موجب افزایش فشار به بافت ملتهب می‌شود خودداری کنید (مثل مشت کردن، چنگ زدن، حرکت تکراری مثل نگه‌داری یک میله برای دوره‌های طولانی مدت)