

## سندرم تونل کارپال چیست ؟



سندروم تونل کارپال به حالتی گفته می شود که عصب میانی دست در ناحیه مچ دست در محلی غلاف مانند که از استخوانها و رباطهای مچ دست ساخته شده و تونل کارپال نام دارد تحت فشار قرار می گیرد. این عصب مسئول حس کف دست و سطح داخلی انگشتان به جز انگشت کوچک و همچنین مسئول حرکت انگشت شست می باشد.

با فشار آمدن به این عصب، فرد در انگشتان خود احساس گزگز، بی حسی و ضعف عضلات انگشتان خواهد نمود

## مراقبتهای پس از عمل

- حداقل تا ۲۴ ساعت باید دست جراحی شده بالا قرار گیرد. مثلا زیر دست يك بالش قرار داده شود.

- در صورتیکه بعد از عمل احساس درد یا بی حسی افزایش یافت، پزشك خود را در جریان قرار دهید.

- پس از عمل دست باید حدود دو هفته با آتل حمایت شده و در وضعیت کمی خم به عقب قرار گیرد.

- باید محل زخم را خشك نگه داشت.

- 7 تا ۱۴ روز پس از عمل به دستور پزشك مي توانید براي كشيدهن بخیه مراجعه نمایید.

- برای کاهش درد و جلوگیری از تورم دست، تا ۲۴ ساعت پس از عمل از کیف یخ روی محل جراحی استفاده کرده و به دست استراحت دهید. عضو عمل شده را تا ۵ روز بالا نگه دارید.

- 24 ساعت پس از جراحی می بایست انگشتان را حرکت داد تا از چسبندگی جلوگیری شود. این حرکات باید حداقل تا ۲ هفته و طوری انجام گیرد که مفصل مچ و انگشتان خم نشده و در محدوده حرکات طبیعی مفاصل باشد.



- باید مفاصل شانه و آرنج را هم حرکت داد و از بی حرکت گذاشتن آنها جلوگیری کرد .

- چند روز پس از عمل، با دستور پزشك مي توان پانسمان را باز کرد و از بانداژ ساده استفاده نمود. در مدت زمانی که بانداژ باید روی زخم باشد، برای جلوگیری از خیس شدن پانسمان می توان در هنگام حمام با يك کیسه پلاستیکی روی آنرا پوشاند.



- حداقل می بایست به مدت ۴-۶ هفته از انجام کارهای سنگین خودداری نموده و در تمام طول شب از آتل استفاده کرد .

- می توان به مدت ۲ تا ۳ هفته پس از جراحی از ویتامین ب ۵۰ (۶ میلیگرم) سه بار در روز استفاده نمود.

- اگر بیماری هر دو دست را عمل کرده باشد تا ۲ هفته قادر به کار کردن نبوده و حتما نیاز دارد که فردی در کارها به وي کمک کند.

«بسمه تعالی»



# سندرم تونل کارپ



پمفلت آموزش به بیمار

واحد آموزش سلامت

بازنگری: ۱۳۹۹

بیمارانی که جراحی باز می کنند بیشتر از بیمارانی که تحت عمل اندوسکوپی قرار می گیرند احتیاج به عمل مجدد پیدا می کنند.



آدرس: بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان  
تلفن: ۴ - ۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱  
ایمیل: info@mehregan-hospital.com

- در شرایطی که بلافاصله پس از جراحی بیمار کار خود را شروع کند احتمال برگشت علائم زیاد است. پس از این عمل بیمار باید حداقل یک ماه استراحت داشته باشد که البته این مدت استراحت به شدت بیماری و نوع عمل ( جراحی باز یا اندوسکوپی) بستگی دارد.

- بلافاصله بعد از عمل بیمار احساس کاهش قدرت در مشت کردن دست و احساس شل بودن دست را دارد که زمان بهبود این حالت بسیار متفاوت است.

- محل عمل ممکن است تا یکسال دردناک باشد.

- رسیدن به حداکثر بهبود می تواند تا ۱۰ ماه طول بکشد.

- شما می توانید ۶ تا ۱۲ ماه پس از عمل، ورزشهایی که باعث تقویت مچ دست می شود را شروع نمایید.

## عوارض پس از عمل

### پس از عمل جراحی عوارض زیر می تواند ایجاد شود:

۱- صدمات عصب بصورت گزگز و بی حسی ( که اغلب موقتی است).

۲- درد محل عمل

۳- عفونت جای عمل

۴- سفتی عضلات

۵- کاهش قدرت مچ دست که بسیار شایع بوده و ۱۰ درصد تا ۳۰ بیمار را درگیر می کند.