

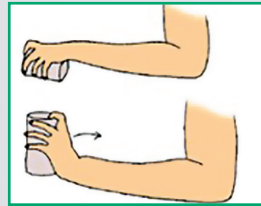


پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

سندرم مچ‌های مچ دست Carpal tunnel syndrome



به تدریج وزن شیء را افزایش دهید.



۸. خم کردن مچ به عقب
شیء مشابه ای را با کف دست صدمه‌دیده به طرف پایین نگاه دارید. مچ دست را همانند شکل به طرف بالا خم کرده و به مدت ۵ ثانیه در این وضعیت نگاه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.



۹. تقویت دست
با دست صدمه‌دیده یک توپ پلاستیکی نرم را به مدت ۵ ثانیه فشار دهید. این حرکت را ۱۰ بار در روز انجام دهید.

منبع متن:

سایت مرکز ضایعات نخاعی
سایت فیزیوتراپ‌های بدون مرز

منابع تصویر:

<http://www.srcpt.com>

<http://www.health.com/>



تهیه و تنظیم: دکتر حامد عباسی

(عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان میرعماد

کوچه پنجم، پلاک ۳

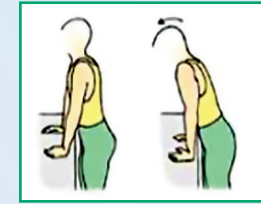
کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

۸۸۷۴۷۷۹۳ - ۸۸۷۴۷۶۳۲ - ۸۸۷۴۷۸۸۴

نمبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲

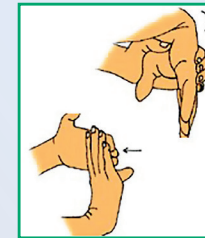
ssrc.ac.ir

۴. حرکت کششی



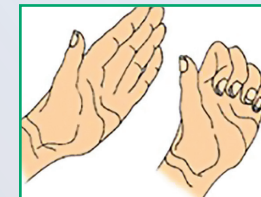
هر دو کف دست را روی میز قرار داده و به آرامی روی مچ دست، به طرف جلو تکیه کنید. به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. این حرکت را سه بار تکرار کنید.

۵. کشش دست



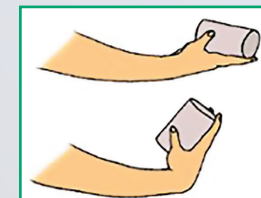
با دست سالم، مچ دست صدمه‌دیده را به جلو خم کرده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگاه دارید. سپس همانند شکل، انگشتان دست صدمه‌دیده را با اندکی فشار به سمت عقب برده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگاه دارید. این حرکت را دو بار انجام دهید.

۶. باز و بسته کردن انگشتان



با از بین رفتن گزگز می‌توان به آرامی به انجام حرکات قدرتی از نوع ایزومتریک پرداخت که شامل حرکات بعدی است: انگشتان دست صدمه‌دیده 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 نگاه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

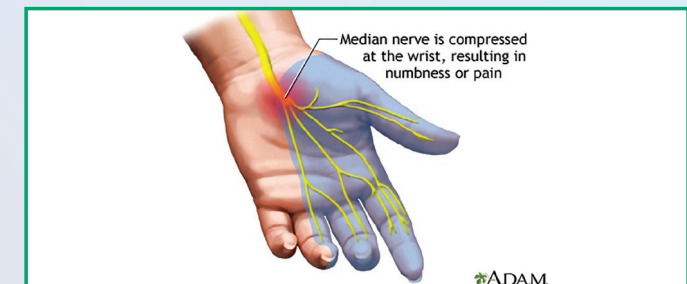
۷. خم کردن مچ به جلو



یک قوطی یا لیوان را با کف دست صدمه‌دیده گرفته و به طرف بالا نگاه دارید. همانند شکل مچ دست را در همان وضعیت خم کرده و برای مدت ۵ ثانیه نگاه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

سندرم تونل مچ‌دستی یک مشکل شایع در مچ دست است که در ارتباط با عوامل مختلفی ایجاد می‌گردد. شکستگی‌ها، دررفتگی‌ها، تومورها، برخی از بیماری‌ها (مثلاً دیابت یا اختلالات تیروئید) و انجام فعالیت‌های تکراری در ناحیه مچ دست، از مواردی هستند که باعث درگیری عصب مدیان در قسمت خاصی از مچ دست می‌گردند. سندرم تونل مچ‌دستی بیماری رنج‌آور و ناتوان‌کننده‌ای است که در اثر افزایش فشار داخل کانال مچ‌دستی ایجاد شده و در نتیجه آسیب به عصبی که از داخل کانال رد می‌شود (عصب مدیان) رخ می‌دهد. اگر به هر علتی از جمله استفاده بیش از حد از مچ دست، فشار کانال ناحیه مچ افزایش یابد، منجر به کاهش خون‌رسانی به عصب در اثر تنگی عروق شده و مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌ها را پدید می‌آورد که مشخص‌کننده سندرم کانال مچ‌دستی است.

تصویر ذیل:



این سندرم در افرادی که از دست‌هایشان استفاده زیادی به عمل می‌آورند بیشتر دیده می‌شود به‌عنوان مثال جانبازانی که دچار قطع نخاع پشتی یا کم‌ری هستند و یا به علت قطع اندام‌های تحتانی‌شان نیاز به استفاده بیش از حد از دست‌ها جهت حرکات جابجایی و انتقالی دارند به‌طور شایعی دچار سندرم می‌شوند.

فاکتورهای خطر در ایجاد سندرم تونل مچ‌دستی

۱. سنین میان‌سالی و بیشتر ۶۰-۳۰ سالگی
۲. برخی مشاغل که از حرکات تکراری و شدید مچ دست استفاده زیادی می‌برند. همچون تایپیست، بیانسیست‌ها، ویلچر سواران و استفاده نامصحیح از عصا و ...
۳. در زنان ۴-۳ برابر بیشتر از مردان رخ می‌دهد و گمان می‌رود تا حدودی به حرفه و شغل‌های خاص آن‌ها مربوط شود.
۴. گاهی به‌صورت خانوادگی دیده می‌شود.

۵. دست غالب معمولاً «بیشتر درگیر می‌شود و اگر دوطرفه باشد علائم معمولاً» در دست غالب شدیدتر است.
۶. بیماران دچار دیابت، نقرس، آرتریت روماتوئید، کم‌کاری تیروئید و ...
۷. گاهی در دوران حاملگی و معمولاً «در سه ماهه سوم رخ می‌دهد و اکثراً» پس از زایمان خوب می‌شود.
۸. تومورهای ناحیه مچ دست

علائم سندرم تونل مچ‌دستی

بیماران اکثراً «از خواب‌رفتگی، بی‌حسی و گزگز و مورمور یا سوزن شدن انگشتان در قلمرو عصب مدیان شکایت دارند. بسیاری از بیماران نیز از درد مچ دست در شب یا پس از کار زیاد با دست یا انگشتان شاکی هستند و یا از خواب رفتن شدید دست و انگشتان توأم با درد و ناراحتی شبانه که منجر به بیدار شدن از خواب می‌شود رنج می‌برند به حدی که مجبورند با تکان‌های مکرر دست و یا مالش آن، این احساس ناراحتی را موقتاً» رفع نموده و مجدد بتوانند بخوابند.

در موارد پیشرفته بیماری، ضعف انگشتان شست و اشاره توأم با لاغری عضلات مربوطه رخ می‌دهد و منجر به سقوط اشیاء از دست می‌گردد. در پاره‌ای موارد بیمار از درد ساعد، آرنج یا شانه به تنهایی، ممکن است شاکی باشد و یا درد مچ دست می‌تواند به هر منطقه‌ای از اندام فوقانی (از گردن تا نوک انگشتان) ارجاع داده شود، زیرا عصب مدیان از ریشه‌های عصبی گردن مهره ششم گردنی تا اولین مهره پشتی عصب دریافت می‌کنند.

درمان سندرم تونل مچ‌دستی

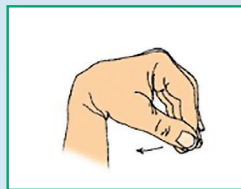
۱. استراحت نسبی در ناحیه مچ در موارد جدید و خفیف که گاهی موجب بهبودی می‌گردد.
۲. درمان حمایتی شامل استفاده از اسپلینت مچ‌دستی می‌باشد که باید دقت کرد در ناحیه مچ‌دستی هیچ‌گونه انحنایی چه در جهت کف دست یا به‌طرف پشت دست نداشته باشد (حداکثر زاویه قابل قبول ۱۰ درجه زاویه در مچ دست به سمت پشت دست می‌باشد). توصیه می‌شود به مدت ۳ هفته به‌طور مداوم بسته شود و تنها به‌نگام شستشو باز شود یا به مدت ۶ هفته هر شب طی خواب استفاده شود. بهترین پاسخ درمانی به اسپلینت در سه ماه اول شروع علائم است در صورت مزمن شدن بیماری

- اگر یک ماه از مصرف مداوم اسپلینت گذشت و علائم فروکش نکرد باید از روش‌های دیگر درمانی استفاده کرد.
۳. درمان دارویی: استفاده از داروهای مسکن غیر کورتونی یا کورتونی گاهی مفید است اما در بین آن‌ها مؤثرترین روش تزریق کورتون به داخل کانال مچ‌دستی می‌باشد.
 ۴. توانبخشی (فیزیوتراپی و کاردرمانی) به‌وسیله حرکات کششی هر دو جهت در مچ دست به‌وسیله دست سالم به همراه حرکات ورزشی تقویت عضلات ساعد و مچ زیر نظر متخصص، از مهم‌ترین نکات جلوگیری از عود سندرم می‌باشد.
 ۵. درمان‌های فیزیکی به‌وسیله فیزیوتراپی از جمله اولتراسوند، تنس، لیزر کم‌توان، جزء بی‌ضررترین درمان‌ها محسوب می‌شود.
 ۶. جراحی در مواردی که درمان‌های دیگر بی‌نتیجه بوده‌اند یا شدت بیماری بسیار زیاد باشد اعمال می‌گردد.

حرکات ورزشی

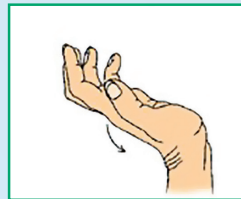
۱. خم کردن دست به جلو

مچ دست را به آرامی به‌طرف جلو خم کنید. به مدت ۵ ثانیه دست را در این وضعیت نگاه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.



۲. خم کردن دست به عقب

مچ دست را به آرامی به‌طرف عقب خم کنید. به مدت ۵ ثانیه دست را در این وضعیت نگاه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.



۳. حرکت دست به پهلو

مچ دست صدمه‌دیده را به آرامی به پهلوها حرکت دهید. در پایان هر حرکت، دست را به مدت ۵ ثانیه نگاه دارید. این حرکت را سه بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه انجام دهید.

