

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

- کارمندان پشت میز و کاربران طولانی مدت کامپیوتر
- کارگران صنعتی
- خانمها (به ویژه در بارداری یا یائسگی)
- بیماران دیابتی

تشخیص (تشخیص بر اساس)

- شرح حال دقیق بیمار
- معاینه نورولوژیک دست
- تست های بالینی مخصوص مچ دست
- نوار عصب و عضله (N C V / E M G) برای تأیید تشخیص و تعیین شدت بیماری
- **M R I معمولاً ضروری نیست**
- **مگر در موارد خاص**



سندرم تونل کارپال

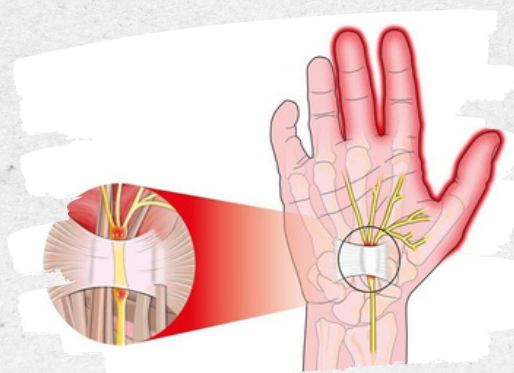
(CARPAL TUNNEL SYNDROME)

سندرم تونل کارپال چیست؟



سندرم تونل کارپال یکی از شایع ترین اختلالات اعصاب محیطی است که به دلیل فشار بر عصب مدیان در ناحیه مچ دست ایجاد می شود. این عصب از کانالی باریک به نام «تونل کارپال» عبور می کند و مسئول حس و حرکت بخشی از انگشتان دست است.

افزایش فشار در این کانال باعث اختلال در عملکرد عصب شده و علائمی مانند بی حسی، گزگز و درد در دست ایجاد می کند. در صورت عدم درمان، این بیماری می تواند به ضعف دائمی عضلات دست منجر شود.

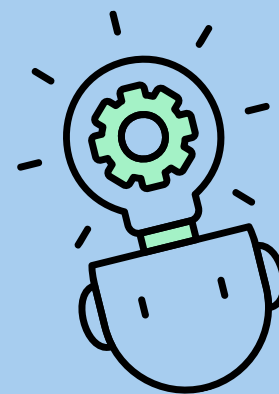


علائم شایع سندرم تونل کارپال

- بی حسی و گزگز در شست، اشاره، وسط و نیمی از انگشت حلقه
 - درد مچ دست با انتشار به ساعد یا بازو
 - تشدید علائم در شب یا هنگام خواب
 - افتادن اشیاء از دست
 - ضعف در گرفتن اجسام
 - کاهش مهارت حرکتی انگشتان در موارد پیشرفته
- !** انگشت کوچک معمولاً درگیر نمی شود؛ این نکته به تشخیص کمک می کند.

علل و عوامل خطر

- حرکات تکراری مچ دست (کار با موس، تایپ، خیاطی)
- بارداری
- دیابت
- کم کاری تیروئید
- آرتروز مچ دست
- چاقی
- سابقه خانوادگی





درمان سندرم تونل کارپال

درمان‌های غیرجراحی

در مراحل اولیه:

- استراحت و کاهش حرکات تکراری
- استفاده از مچ‌بند مخصوص (به‌ویژه شب‌ها)
- دارودرمانی
- اصلاح وضعیت کاری و ارگونومی
- تزریق موضعی در موارد انتخابی

درمان جراحی

در موارد شدید یا مقاوم به درمان:

- آزادسازی عصب مدیان
- هدف جراحی: کاهش فشار و جلوگیری از آسیب دائمی عصب

آموزش به بیمار (بخش اختصاصی)

- سندرم تونل کارپال در مراحل اولیه کاملاً قابل کنترل است.
- تأخیر در درمان می‌تواند باعث آسیب دائمی عصب شود.
- استفاده منظم از مچ‌بند شبانه بسیار مؤثر است.
- اصلاح وضعیت دست هنگام کار با موبایل و کامپیوتر ضروری است.
- بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت باید به‌خوبی کنترل شوند.
- مصرف خودسرانه دارو یا تأخیر در مراجعه می‌تواند علائم را تشدید کند.
- پس از درمان، انجام تمرینات توصیه‌شده به پیشگیری از عود کمک می‌کند.



چه زمانی باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

- ضعف پیشرونده دست
- لاغر شدن عضلات کف دست
- افتادن مکرر اشیاء
- بی‌حسی دائمی و شدید
- عدم بهبود با درمان‌های اولیه



سوالات متداول بیماران

آیا سندرم تونل کارپال خطرناک است؟ در صورت درمان نشدن می تواند باعث آسیب دائمی عصب و ضعف دست شود.

آیا با استراحت خوب می شود؟ در مراحل اولیه بله، اما در موارد پیشرفته نیاز به درمان تخصصی دارد.

آیا جراحی خطرناک است؟ جراحی معمولاً ساده و کم خطر است و در صورت نیاز نتایج خوبی دارد.

اصول مهم قبل از شروع تمرینات:



- تمرینات را آرام و بدون ایجاد درد انجام دهید.
- هر حرکت را ۲ تا ۳ بار در روز تکرار کنید.
- در صورت تشدید گزگز یا بی حسی، تمرین را متوقف کنید.
- انجام تمرینات پس از گرم شدن دست ها (مثلاً با آب ولرم) مؤثرتر است.

نکات سبک زندگی برای پیشگیری

- استراحت منظم هنگام کار با دست
- انجام حرکات کششی مچ
- حفظ وزن مناسب
- تنظیم ارتفاع میز و صفحه کلید
- پرهیز از خم کردن طولانی

نرمش ها و تمرینات مناسب سندرم تونل کارپال
(CARPAL TUNNEL EXERCISES)



این تمرینات برای مراحل خفیف تا متوسط بیماری و پس از تأیید پزشک توصیه می شوند. در صورت درد شدید یا ضعف پیشرونده، تمرینات باید متوقف شوند.

1

باز و بسته کردن مشت (تقویت گردش خون)

روش انجام:

- دست را به صورت صاف جلو نگه دارید.
- مشت را آرام ببندید.
- سپس انگشتان را کاملاً باز کنید.
- این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

فواید

کاهش خشکی مفاصل و بهبود خون‌رسانی عصب



2

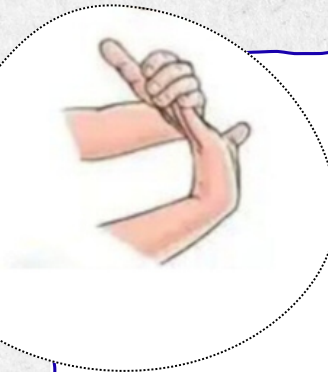
کشش کف دست و انگشتان

روش انجام:

- دست مبتلا را جلو نگه دارید، کف دست رو به بالا.
- با دست دیگر، انگشتان را به آرامی به سمت عقب بکشید.
- ۱۵-۲۰ ثانیه نگه دارید.
- ۳ بار تکرار کنید.

فواید

کاهش فشار داخل تونل کارپال



3

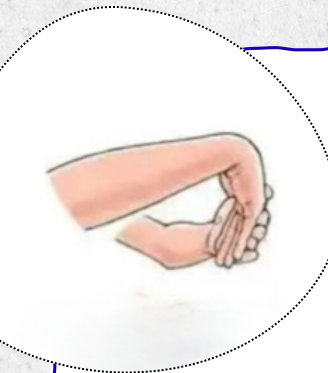
کشش پشت دست

روش انجام:

- دست را جلو نگه دارید، کف دست رو به پایین.
- با دست مقابل، انگشتان را به سمت پایین خم کنید.
- ۱۵-۲۰ ثانیه نگه دارید.
- ۳ بار تکرار کنید.

فواید

کشش عضلات مچ و کاهش تنش عصب مدیان



4

حرکت «دعا» (PRAYER STRETCH)

روش انجام:

- کف دو دست را مقابل هم قرار دهید.
- آرنجها را به آرامی پایین بیاورید تا کشش در مچ احساس شود.
- ۲۰ ثانیه نگه دارید.
- ۳ بار تکرار کنید.

فواید

بهبود انعطاف پذیری مچ دست



5

حرکت «دعای معکوس»

روش انجام:

- پشت دو دست را به هم بچسبانید.
- به آرامی دستها را بالا بیاورید.
- ۱۵-۲۰ ثانیه نگه دارید.
- ۳ بار تکرار کنید.

فواید

کاهش سفتی مفاصل مچ



6

لغزش عصب مدیان (MEDIAN NERVE GLIDING)

روش انجام (مرحله ای):

1. مشت بسته.
 2. انگشتان صاف.
 3. کف دست رو به بالا.
 4. شست را به بیرون باز کنید.
 5. با دست مقابل، شست را کمی بکشید.
- هر مرحله را ۵ ثانیه نگه دارید.

فواید

کاهش چسبندگی عصب و بهبود حرکت آن در تونل کارپال



چرخش مچ دست

روش انجام:

- مچ را به آرامی در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید.
- سپس خلاف جهت.
- هر جهت ۱۰ بار.

فواید

کاهش خشکی و افزایش دامنه حرکتی

توصیه‌های تکمیلی به بیمار

- از خم کردن طولانی مدت مچ دست خودداری کنید.
- هنگام خواب از مچ‌بند شبانه استفاده شود.
- ارتفاع میز و صفحه‌کلید را تنظیم کنید.
- بین کارهای تکراری، استراحت‌های کوتاه داشته باشید.
- تمرینات را منظم انجام دهید؛ اثر آنها تدریجی است.

چه زمانی تمرینات را انجام ندهیم؟

- درد شدید و مداوم
- ضعف پیشرونده دست
- بی‌حسی دائمی
- پس از جراحی، بدون نظر پزشک

نرمش‌های مناسب سندرم تونل کارپال

انجام ۳ تا ۳ بار ۳ مرتب

تمرینات را آرام و بدون درد انجام دهید!

1 باز بسته کردن مشت

10 بار بسن و باز کردن
اتجام شد



2 کشش کف دست

کشیدن انگشتان به شیب



3 کشش پشت دست

خم کردن مچ به پایین



4 حرکت دعا

چسبانند کف دو دست



5 حرکت دعا دعای معکوس

چسبانند پشت دست‌ها



6 لغزش عصب

حرکات مرحله انگشتان



7 چرخش مچ دست

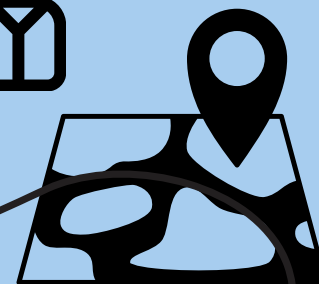
چرخش در دو جهت



- استفاده از مچ بند طبی
- برمیز از کارهای تکراری
- استراحت بین فعالیت‌ها

دکتر مهدی مشفق

متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات



آدرس:

تهران - شهرک غرب

بلوار دامن

روبرو حسن سیف

پلاک ۱۷ - طبقه پنجم



۰۲۱۸۸۰۹۷۱۵۵