



## راهنمای مراقبتهای پس از عمل

### سندرم تونل کار پال



تهیه کنندگان:

با راهنمایی آقای دکتر فائز باقری

شمسی اسفندیاری (سرپرستار)

هاجر بیرامی: سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-۴۷

سندرم تونل کار پال چیست؟

سندرم تونل کار پال 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 کار پال نام دارد تحت فشار قرار می گیرد این عصب مسئول حس کف دست و سطح داخلی انگشتان به جزء 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 بعد از عمل:

حداقل ۲۴ ساعت باید دست جراحی شده بالا قرار گیرد مثلاً زیر دست یک بالش قرار داده شود. در صورتی که بعد از عمل احساس درد یا بی حسی افزایش یافت پزشک خود را در جریان قرار دهید. پس از عمل باید حدود دو هفته با آتل حمایت شده و در



وضعیت کمی خم به عقب قرار گیرد. باید محل زخم را خشک نگه داشت. ۷ تا ۱۴ روز بعد از عمل به دستور پزشک می توانید برای کشیدن بخیه به پزشک مراجعه کنید. برای کاهش درد و جلوگیری از تورم دست تا ۲۴ ساعت پس از جراحی از کیف یخ روی محل عمل جراحی استفاده کرده و به دست استراحت دهید و عضو عمل شده را تا ۵ روز بالا نگه دارید ۲۴ ساعت پس از

جراحی می بایست انگشتان را دادتا از چسبندگی جلوگیری شود این حرکات باید حداقل تا سه 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 نگه داشتن آنها جلوگیری کرد.

چند روز پس از عمل با دستور پزشک می 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 یک کیسه پلاستیکی روی آنرا پوشاند

حداقل به مدت ۴الی ۶ هفته می بایست از انجام کارهای سنگین خودداری نموده و در تمام طول شب از آتل استفاده کرد. اگر بیماری هر دودست را عمل کرده باشد تا دوهفته قادر به کار کردن نبوده وحتما نیاز دارد فردی در کارها به وی کمک کند.

در شرایطی که بیمار بلافاصله پس از عمل کار خود را شروع کند احتمال برگشت علایم زیاد است پس از این عمل بیمار باید حداقل یک ماه استراحت داشته باشد که البته این مدت استراحت به شدت بیماری ونوع عمل بستگی دارد.

بلافاصله بعد از عمل بیمار احساس کاهش قدرت در مشت کردن دست واحساس شل بودن دست را دارد که زمان بهبودی این حالت بسیار متفاوت است. محل عمل ممکن است تا یکسال دردناک باشد رسیدن به حداکثر بهبودی می تواند تا ۱۰ ماه طول بکشد. شما می توانید ۶تا 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 عصبی به صورت گز گز و بی حسی (که اغلب موقتی است)

۲- درد محل عمل

۳- عفونت محل عمل

۴- سفتی عضلات

۵- کاهش قدرت مچ دست که بسیار شایع بوده و ۱۰ درصد بیماران را در گیر می کند بیماران که جراحی باز می کنند بیشتر از بیماران که تحت عمل آندوسکوپی قرار می گیرند احتیاج به عمل مجدد پیدا می کنند در صورت داشتن هر گونه سوال میتوانید با رابط آموزشی بخش تماس بگیرید

۳۷۷۶۹۹۲۷

منبع:

پرستاری اینتر نت، برونر تنفس، کتاب استانداردهای خدمات