

Karpal tünel sendromu

Karpal tünel bilek düzeyinde yer alan ve median sinir ile birlikte ok sayýda tendon ve damarýn getiđi fonksiyonel bir kanaldýr. Median sinir nkol boyunca uzanýr ve bilek seviyesinde karpal tünelden geerek ele girer. Elde ilk 3 parmađýn tamamý (bađparmak, iparet ve 3. parmak) ve 4. parmađýn bir kýsmýnýn duyu ve motor sinir iletisini sađlar.

KTS elin ilk ç parmađýnda uyupma, karýncalanma ile ortaya ýkar.

Parmaklarda ve elde hissizlik veya yanma duygusu, el bileđinde ne dođru ýkan veya avu iine yayýlan ađrý izlenebilir.

Hissizlik veya ađrý gece daha kötü olabilir ve uyandýrabilir.

Sýklýkla, bu durum elin veya bileđin zorlayarak kullandýđý bir günün sonrasýnda olur ve eli sarsmak veya kalkýp biraz dolađmak rahatlar.

Ýlerleyen vakalarda dirseđe ve hatta omuza kadara uzanan ađrýlar hissedilebilir.

Yumruk yapma gücünde azalma, elinden tapýdýđý nesnelere dprme motor gücün azaldýđýný ve hastalýđýn ilerlediđini gösterir.

KTS'e neler sebep olur?

KTS'nin en sýk nedenlerinden biri el bilek, tendonlar ve ligamentlerin sürekli irritasyonuna bađlý ortaya ýkan “Tekrarlayan Stres Ýnjrileri” dir.

KTS tekrarlanan zorlamalara maruz kaldýđý zellikle bilek eđik tutularak kavrama hareketi yapýlan belirli mesleklerde yaygýndýr.

Demir ipileri (demirci, nalbant), daktilo yazanlar, marangozlar, tezgahtarlar, fabrika ipileri, et kesme ipleri yapanlar, viyolonistlerde sýk görülmektedir.

Fakat problem her zaman tek bađýna görülmez. Sýklýkla diđer hastalýk veya olaylarla birlikte görülür. Bazý hamile kadýnlarda hamileliğin deđiþikliđe bađlý su toplanmasý veya kilo almadan dolayý bu sendroma ait bulgular ortaya ýkabilir. Fakat dođumdan sonra belirgin kaybolur.

Þeker hastalýđý gibi bazý hastalýklar ve ender olarak hipotiroidizm (guatr bezinin az alýþmasý) ve akromegali (büyüme hormonu fazlalýđý) gibi bazý hormonal bozukluklarda bu sendrom görülebilir.

Romatoid artritte olduđu gibi genelde en sýk, orta yaþa yaklaþan kadýnlarda görülür. KTS'i nasýl tephis ederiz?

Uyupma, karýncalanma, yakýnmaların gece artmasý, parestezi, yumruk sýkma gücünde azalma, yakýnmaların ellerin sallanmasý azalmasý KTS'ni akla getirir.

TÜNEL, FALEN ve DURTÝLERÝA BELÝ tanýda kullanýlan bađlýca testlerdir.

Karpal tünelden geen median sinir boyunca elektriksel uyarýların tapýnýp tapýnmadýđýný gösteren bir elektromiyogram (EMG) gerekebilir; uyarýların yavabladýđýnýn ortaya konmasý sinire basý olduđunu gösterir. KTS'i nasýl tedavi ederiz?

Tedavi kararý problemin derecesine, sinir harabiyeti ve kas atrofisi olup olmamasýna bađlýdýr.

Semptomlarý giderici tedaviler arasýnda, eklemi dinlendirmek ve bileđi hareketsiz býraktýđý halde elin hareket etmesine olanak veren ve normal faaliyetlere devam etmeyi sađlayan ara takýlmasý bulunur.KTS'den nasýl korunuruz?

KTS'den korunmak veya KTS'e ait bulgularýn azaltýlmasý amacýyla aþaðýdaki uyarýları unutmayýnýz:

- Uzun süre bilgisayar alýþmalarýnda en az saat bađlarında kýsa aralar veriniz
- Elbileđinin zerine direkt baský oluþturacak hareketleri yapmayýnýz (masa, sandalye gibi sert nesnelere tapýrkan bileđe yaslanmasý gibi)

- Elbileđinin aþaðý yukarý ve sađa sola dođru aþýrý hareketlerinden kaýnýnýz

- El bileđini sýkacak kýyafet, saat, bilezik ve bileklikleri kullanmayýnýz

- Bahe makasý gibi gl tekrarlayayýcý tarzda yumruk sýkmayý gerektiren aktivitelerden kaýnýlmasý. Eđer mümkün deđil ise eldivenlerin veya cihazýn sapýnýn pamuk vb maddeler ile desteklenmiþ olmasýna dikkat ediniz

- Elleriniz þiptiđi zaman, avu iinde bileđe dođru masaj yaparak þipliđi azaltýnýz, Tüm yumruk sýkma aktiviteleri esnasýnda kas gerginliđinin þiddetini azaltýnýz. (rneđin bazý kiþiler yazarken geređinden fazla kalemi sýkarlar)

- Belirgin vibrasyona neden olan aletleri kullanmayýnýz

- Rahatlamak ve gerilimi azaltmak iin el ve elbileklerinizi hýzlyca sallayýnýz

- El parmaklarınızda uyupma ve karýncalanma hissettiđinizde mutlaka doktorunuza bađ vurunuz.