

Sindrome ng Carpal Tunnel

Ang median nerve ay dumadaan sa carpal tunnel sa harap ng pulso, kasama ang siyam na flexor tendons.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang pamamanhid, pagkawala ng pakiramdam, o sakit sa hinlalaking hinirang, hintuturo, at gitna. Nangyayari ito dahil pinipindot ang median nerve sa iyong pulso. Minsan, maaari kang maranasan ang mga sintomas sa iyong hintutuhing anghang. Kung mayroon kang nakaraang isyu sa nerve sa iyong siko, mas mataas ang iyong risk na makaranas ng mga sintomas sa pulso na ito, lalo na sa loob ng unang dalawang taon.

Karaniwang lumala ang sakit sa gabi o kapag gising ka pa lang. Maaaring mahilig kang kumilos ng iyong mga kamay upang mabalik ang pakiramdam. Maaaring magkaroon ng hirap sa mga pang-araw-araw na gawain. Ang mga simpleng kilos tulad ng pag-abot sa likod upang isara ang bra, pagtutukoy ng damit, o paghawak ng telepono ay maaaring maging hindi komportable o masakit. Maaari kang madalas na mahulog ang mga bagay dahil sa mahina o hindi magaan ang iyong hawak.

Hindi lahat ng sakit sa kamay ay carpal tunnel syndrome. Kung mayroon kang sakit nang walang pamamanhid, o kung hindi sumusunod ang pagkawala ng pakiramdam sa karaniwang pattern ng mga hinlalaki, maaaring ibang kondisyon ito. Ang mga kondisyon tulad ng pronator syndrome ay maaaring magmukhang napakalapit. Dahil dito, susuriin ng iyong surgeon ang iyong mga partikular na sintomas at maaaring gumamit ng ultrasound upang makita kung ano ang nagpapindot sa nerve.

Para sa maraming tao, ang mga sintomas na ito ay maaring pamahalaan nang walang operasyon, lalo na kung mild hanggang moderate ang mga ito. Gayunpaman, kung ang iyong mga sintomas ay severe o mabilis na lumalala, ang sobrang paghihintay ay maaaring magdulot ng permanenteng pinsala sa nerve. Tutulungan ka ng iyong surgeon na pumili ng tamang landas batay sa kung gaano karami ang epekto ng mga sintomas sa iyong buhay at trabaho.

Ano ang nangyayari talaga

Ang iyong median nerve ay tumatakbo mula sa iyong braso papasok sa iyong kamay sa pamamagitan ng isang makitid na daanan sa iyong pulso na tinatawag na carpal tunnel. Isipin mo ang tunnel na ito na parang isang mahigpit na manggas. Sa loob nito, ang nerve at ilang tendons ay gumagalaw papunta at palayo habang gumagalaw ang iyong mga daliri at pulso. Kapag ang espasyo sa loob ng manggas na ito ay masyadong maliit, ito ay nagpipiga sa nerve. Ang presyur na ito ang nagdudulot ng sakit, pangangati, at kahinaan na nararamdaman mo sa iyong kamay.

Maraming salik na maaaring gawing mas makitid ang tunnel na ito. Ang paulit-ulit na malalakas na galaw o paggamit ng mga hand-held vibratory tools ay maaaring mag-irritate sa mga tissue. Ang mga kondisyon tulad ng diabetes o sobrang timbang ng katawan ay maaari ring magpahina sa function ng nerve. Kahit ang simpleng posisyon ng pulso ay may kahalagahan. Ang pagliko ng iyong pulso palayo sa isang tuwid na linya, o ang pag-ikot ng iyong forearms hanggang sa ang palad ay nakaharap pataas, ay nag-uunat at nagde-deform sa nerve nang higit pa sa simpleng pagliko ng iyong mga daliri. Sa paglipas ng panahon, ang mga galaw na ito ay nagbabawas sa kabuuang volume ng tunnel, na nag-iwan ng mas kaunting espasyo para sa nerve na huminga.

Minsan, ang problema ay structural. Ang mga pagbabago sa mga buto o ligaments ng iyong pulso ay maaaring pisikal na magpababa ng daanan. Ang mga ligaments na nag-iikot sa iyong mga buto ng pulso ay puno ng mga nerve endings at tumutulong sa iyo na maranasan ang posisyon ng iyong pulso. Kapag sila ay nasugatan o may inflammation, sila ay nag-aambag sa instability at pamamaga. Ang pamamagang ito ay tumututok sa median nerve, na nagdudulot ng mga sintomas na iyong nararanasan.

Mahalagang malaman na maaari kang magkaroon ng compression sa higit sa isang lugar. Maraming tao na may carpal tunnel syndrome ay mayroon ding compression ng ibang nerve, ang ulnar nerve, sa kanilang siko. Kung pareho silang apektado, ang paggamot sa pareho ay maaaring tumulong sa iyo na muling makabalik sa trabaho nang mas mabilis. Gayunpaman, hindi laging ang surgery ang unang hakbang. Para sa mild hanggang moderate na mga kaso, ang mga non-surgical na paraan tulad ng paggamit ng brace ay madalas na epektibo at may mas kaunting mga risk. Ang iyong surgeon ay titingnan ang iyong partikular na anatomy at mga sintomas upang desisyonin kung ang squeeze ay dulot ng pansamantalang pamamaga o isang permanenteng pagbabago sa structural.

Mga maitutulong namin dito

Ang paraan na ginagamit ni Dr. Kieran Hirpara, isang surgeon sa upper limb sa Mater Private Hospital Rockhampton, ay sumasalamin sa kung paano namin pinamamahalaan ang kondisyong ito sa aming klinika. Dumating ang mga pasyente sa aming klinika sa pamamagitan ng referral mula sa isang GP o physiotherapist. Simulan namin ang isang komprehensibong pagsusuri, kasama ang history, physical examination, at imaging kung kinakailangan, upang kumpirmahin ang diagnosis. Para sa karamihan sa mga kaso, nagsisimula kami sa non-operative care. Kasama nito ang pagbabago sa pang-araw-araw na gawain, pakikipagtulungan sa isang physiotherapist o hand therapist, pagsusuot ng splint, at paggamit ng mga injection kung kinakailangan. Isasama namin ang surgery lamang kung hindi sapat ang pagpapabuti mula sa mga hakbang na ito. Sa mga kaso ng structural damage o acute injury, maaari naming irekomenda ang surgery agad.

Maaari kang magsimula sa pagbabago ng paraan ng paggamit ng iyong mga kamay. Iwasan ang paulit-ulit na pagkapit o matagal na pagbaba ng pulso. Matuturuan ka ng isang physiotherapist ng mga ehersisyo upang panatilihin ang maayos na paggalaw ng mga nerbiyo at tendon. Karaniwan naming inirekomenda na subukan ang mga konservatibong hakbang na ito sa loob ng isang panahon upang makita kung matatanggal ang mga sintomas. Kung mananatili ang sakit, maaari naming talakayin ang mga medikal na opsyon. Ang mga anti-inflammatory na gamot ay makakatulong upang bawasan ang pamamaga sa paligid ng nerbiyo. Nag-aalok din kami ng mga injection sa carpal tunnel. Karaniwang ginagamit ang mga cortisone injection upang paiti ang pamamaga at magbigay ng ginhawa na maaaring tumagal ng ilang linggo o buwan. Habang minsan ay tinatalakay ang ibang uri ng injection tulad ng hyaluronic acid o PRP, mas hindi pa matibay ang ebidensya para sa kanilang long-term na benepisyo kumpara sa cortisone.

Isasama ang surgery kapag naabot na ng konservatibong paggamot ang hangganan nito at patuloy na nakakaapekto ang iyong mga sintomas sa iyong pang-araw-araw na buhay. Ang carpal tunnel decompression surgery ay ligtas at epektibo. Sa aming klinika, nakikita namin na 97% ng mga pasyente ay nakakaranas ng kumpletong o bahagyang pagpapagaan pagkatapos ng operasyon. Ang operasyon ay kinabibilangan ng pagpapalaya ng mahigpit na banda ng tissue na pumipigil sa nerbiyo, na nagbibigay ng mas maraming espasyo sa nerbiyo upang magpagaling. Maraming pasyente ay mayroon pa ring ilang natitirang sintomas pagkatapos ng surgery, ngunit ang karamihan ay nakakakita ng malaking pagpapabuti sa kanilang function at kaginhawaan ng kamay. Talakayin namin ang lahat ng opsyon sa iyo upang matiyak na komportable ka sa piniling landas.

Ano ang inaasahan

Ang operasyon para sa pagpapalawak ng carpal tunnel ay ligtas at epektibo. Humigit-kumulang 97% ng mga pasyente ay nakakaranas ng kumpletong o bahagyang pagpapagaan ng kanilang mga sintomas. Ibig sabihin, malamang na makabalik ka sa normal na pamumuhay na may mas kaunting sakit at pamamanhid. Gayunpaman, iba-iba ang mga resulta depende sa kabiguan ng iyong kondisyon bago ang operasyon.

Kung mild o moderate ang carpal tunnel syndrome, maaaring makita mo ang mas mabilis na paglutas ng pamamanhid at pangangati sa araw. Nakikita rin ng mga pasyente na may severe na sakit ang malaking pagbawas ng sintomas. Maaaring mas matagal ang paggaling sa mga severe na kaso. Sa ilang mga kaso, maaaring hindi kumpleto ang pagpapagaan ng isang taon pagkatapos ng operasyon, lalo na sa patuloy na pamamanhid. Kahit sa mga matatanda na pasyente na may advanced na sakit, madalas ay nakapapakinabang ang operasyon dahil ito ay nagpapabuti sa iyong kalidad ng buhay, kahit hindi nito tinatanggal ang bawat sintomas.

May ilang mga sintomas na maaaring magbawi nang walang operasyon. Ang mga simpleng hakbang tulad ng corticosteroid injections ay maaaring magbigay ng long-term na benepisyo sa isang ikatlo ng mga pasyente, lalo na kung maganda ang iyong unang tugon. Kung normal ang iyong nerve conduction studies, makikita mo pa rin ang malaking pagpapabuti sa iyong pakiramdam sa isang taon. Gayunpaman, ang mga pagpapabuting ito ay karaniwang hindi gaanong malinaw kumpara sa mga may abnormal na resulta ng pagsusuri.

Maganda ang long-term na mga resulta. Ang rate ng pagbabalik ng sintomas ay 2.5%, at ang rate ng persistent na sintomas ay 3.75%. Sa isang average na follow-up na 4.5 taon, 28% ng mga kamay na naiproseso gamit ang Agee Endoscopic Technique ay may persistent na sintomas. Ang teknikang ito ay nagbibigay ng mga resulta na halos katulad ng mga konbensyonal na paraan, na walang mga pasyente na nangangailangan ng reoperation.

Kung mayroon kang bilateral na carpal tunnel syndrome, ang staged release ay nagdudulot ng malaking pagbawas ng sakit at pagpapabuti sa kalidad ng buhay sa long-term. Kung mayroon ka ring ulnar nerve compression sa siko, karaniwan at ligtas na gamutin ang dalawang kondisyon nang sabay. Maaari itong tulungan kang mabilis na makabalik sa trabaho kaysa sa paggamot lamang ng isang lugar.

Hindi laging kailangan ang mga routine na outpatient follow-up visits. Ligtas na matukoy ng isang telephone clinic ang mga posibleng komplikasyon nang maaga. Ang pamamaraang ito ay tanggap ng karamihan sa mga pasyente at nagbabawas ng pangangailangan para sa mga in-person na bisita. Gabay ng iyong surgeon ang iyong pinakamainam na plano ng follow-up para sa iyong partikular na sitwasyon.

Kailan pumunta sa doktor

Kumonsulta sa iyong doktor kung mayroon kang patuloy na sakit, pamamanhid, o kahinaan sa iyong kamay na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung ang mga sintomas ay nakakaapekto sa iyong pagtulog o trabaho. Humingi ng agad na pag-aalaga kung mapansin mo ang biglaang paglala ng pamamanhid sa loob lamang ng ilang oras, lalo na pagkatapos ng isaksak. Susuriin ng iyong doktor ang mga senyales ng pagpiga ng nerbiyos. Maaari siyang gumamit ng ultrasound upang kumpirmahin ang dahilan, dahil walang iisang pagsusuri para sa kondisyong ito. Ang maagang paggamot ay tumutulong upang maiwasan ang mga pangmatagalang isyu. Kung mayroon kang kasaysayan ng mga problema sa nerbiyos sa iyong siko, mas mataas ang iyong risk, lalo na sa loob ng unang dalawang taon. Huwag balewalain ang mga pagbabago sa awtonomiko tulad ng pagpapawis o pagbabago ng kulay ng balat, dahil nangangailangan ito ng agad na atensyon.