

نشرة معلومات عن حالة مرضية
صدرت في شباط/فبراير ٢٠٢٣

ما هي؟

تحدث متلازمة النفق الرسغي نتيجة لانضغاط عصب في رسغك، حيث ينشأ عن انضغاط العصب شعور بالخدر والنخز في يدك وذراعك. وإذا أصبت بمتلازمة النفق الرسغي، فقد تضعف كذلك يدك وتصبح كثيرة التعثر. ومن الأعراض الشائعة لهذه المتلازمة ألم اليد والذراع. حيث تحدث هذه المتلازمة بسبب ممارسة نشاطات تزيد من شأن الضغط على الأعصاب والأوتار الموجودة على الجانب الراحي للرسغ. وفيما يلي بعض أسباب هذه الحالة:

- الالتواء
- الكسر
- التهاب المفاصل
- احتباس السوائل

وفي أغلب الأحيان لا نجد سببًا معروفًا لمتلازمة النفق الرسغي. أما عن العلاج فيمكن علاج هذه المتلازمة بواسطة القيام بتغييرات في أسلوب حياتك، أو الجراحة، أو بواسطة خيارات أخرى. كما يمكن لطبيبك العام أن يذكرك على خيارات أخرى للعلاج، وأن يخبرك بما عليك القيام به في حال أصبحت الحالة أسوأ.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

- قد يقوم طبيبك العام بمعاينة أعراضك، وقد يقترح خيارات علاجية لحالة النفق الرسغي لديك. كما قد يقوم طبيبك العام بالتالي:
- يساعدك على أن تتعلم كيفية تجنب المهام التي تجعل حالة النفق الرسغي لديك أسوأ (كحمل الصواني أو الصحن الثقيلة)
- يحد من النشاطات التي تتطلب تطبيق قوة بواسطة الرسغ بشكل متكرر (كالتقطيع)
- يقترح ارتداء جبيرة للرسغ أثناء الليل
- يقترح حقنة استيرويدية

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

في حال لم يطرأ تحسن على حالة النفق الرسغي لديك بعد العلاج، أو أصبحت الأعراض تؤثر على نومك أو حياتك أو نشاطاتك اليومية، فقد يحيلك طبيبك العام إلى معالج يد. كما وقد تكون الجراحة خيارًا للعلاج في الحالات الشديدة.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

اتبع نصائح طبيبك العام فيما يتعلق بتغيير أسلوب حياتك، وطرق تجنب من خلالها تطور حالة النفق الرسغي لديك نحو الأسوأ. إسأل طبيبك العام عن مسكنات للألم. راقب أعراضك وراجع طبيبك العام إذا لاحظت أي فقدان للإحساس في يدك أو أصابعك.



ما هي الأسئلة التي يمكنني أن أطرحها على طبيبي؟

- كم من الوقت سيستغرق شفاء حالة النفق الرسغي لدي؟
- ما هي الأدوية المسكنة التي يمكنني تناولها؟
- ما هي النشاطات التي علي أن أتجنبها؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

إذا لاحظت أن النفق الرسغي لديك لم يتحسن أو أن حالته ازدادت سوءًا، فيمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى أخصائي قطاع خاص لعلاج اليد يعرف بجراح العظام. كما قد يتمكن المعالج الطبيعي من تخفيف أعراضك بواسطة تمارين معتدلة. تحدث إلى طبيبك العام عن الخيارات.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

• Better Health Channel (قناة الصحة الأفضل) - Carpal Tunnel Syndrome - (متلازمة النفق الرسغي): betterhealth.vic.gov.au