

متلازمة النفق الرسغي

نبذة مختصرة:

- حالة شائعة تحدث بسبب حدوث ضغط على عصب المعصم مسبباً وخز وخدر باليد.
- بعض العادات في العمل (كاستخدام الحاسوب بكثرة) من أشيع أسباب حدوث المتلازمة.
- إذا بدأت الأعراض تؤثر في أداء الأنشطة اليومية والنوم فيجب رؤية الطبيب فوراً.
- تخفيف الضغط عن المعصم من أهم سبل الوقاية من الإصابة.

النفق الرسغي:

هو ممر ضيق داخل المعصم يتكون من العظام على الجزء السفلي والرباط الرسغي على القمة، يمر العصب الوسيط من الساعد إلى كف اليد للسيطرة على الإبهام والأصابع الثلاثة الأولى.

تعريف متلازمة النفق الرسغي:

هو حالة شائعة تسبب الإحساس بالوخز، وخدر، وألم في بعض الأحيان في اليد والأصابع.

مسميات أخرى للمرض:

انحباس العصب المتوسط .

الأسباب:

- تحدث متلازمة النفق الرسغي بسبب وجود ضغط على العصب المتوسط في المعصم، هنالك العديد من الأسباب التي قد تسبب الضغط على العصب المتوسط. منها:
- كسر المعصم .

- وجود الالتهاب والتورم الناجم عن التهاب المفاصل الروماتويدي.
- في كثير من الحالات ليس هناك سبب واحد للإصابة، قد يكون الجمع بين عوامل الخطر يساهم في تطوير الحالة.

عوامل الخطورة:

- الجنس: النساء لديهن قابلية كبيرة للإصابة بالمتلازمة مقارنة بالرجال.
- مكان العمل: كالتعامل مع الأدوات التي تهتز أو العمل الذي يتطلب الثني لفترات طويلة أو المتكررة من المعصم (مثل: استخدام لوحة المفاتيح (الكمبيوتر) والماوس، أو الجوال...).
- تاريخ عائلي من الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي.
- الحمل.
- السمنة.
- إصابات في المعصم.
- بعض الظروف الصحية، مثل مرض السكري والتهاب المفاصل الروماتويدي.

الأعراض:

- ألم في الأصابع، قد يمتد إلى اليد أو الذراع.
 - خدر اليدين.
 - الإحساس بوخز أو دبابيس وإبر.
 - ضعف الإبهام أو صعوبة في مسك الأشياء.
- يرجى مراجعة الطبيب إذا كانت لديك علامات وأعراض ثابتة من هذه الأعراض التي تؤثر في أداء الأنشطة العادية وأثناء النوم .

التشخيص:

- التاريخ المرضي.
- اختبار الشعور في الأصابع وقوة العضلات في اليد.
- الأشعة السينية.

- تخطيط كهربية العضل.
- دراسة التوصيل العصبي.

المضاعفات:

من الممكن أن يحدث تلف دائم في الأعصاب والعضلات في حالة عدم الحصول على علاج من الطبيب المختص، لذا فإن من شأن العلاج الحد من خطر المضاعفات.

العلاج:

- 1 . علاجات غير جراحية:
إذا تم تشخيص الحالة في وقت مبكر، فإن الأساليب غير الجراحية قد تساعد على تحسين متلازمة النفق الرسغي، بما في ذلك:
 - جبيرة المعصم.
 - حقن الكورتيزون.
 - عقاقير مضادة للالتهابات (المسكنات)، قد تساعد على تخفيف الألم على المدى القصير.
- 2 . العمليات الجراحية:
تهدف إلى تخفيف الضغط عن طريق قطع الرباط الذي يتسبب بالضغط على العصب المتوسط.

الوقاية:

- لا توجد استراتيجية محددة لمنع الإصابة بمتلازمة النفق الرسغي لكن يمكنك تخفيف الضغط على المعصم والرسغ عن طريق:
- أخذ جلسات راحة يمكنك من التمدد بلطف وثنّي اليدين والمعصمين بشكل دوري.

- استرخاء وخفض قوة القبضة، مثلاً في حالة استخدام الهاتف المحمول أو العمل على لوحة المفاتيح لوقت طويل فإنه ينصح النقر بخفة، وفي حالة الكتابة لوقت طويل فإنه ينصح باستخدام قلم عريض ذي حبر سائل.
- تدفئة اليدين وتجنب الجلوس في مكان بارد.

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي

لمزيد من الاستفسار يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

Hpromotion@moh.gov.sa