

Regionaalhaigla

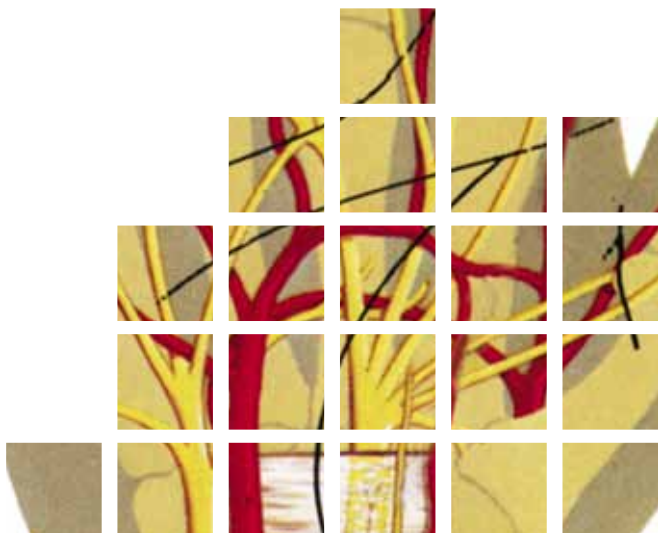
# СИНДРОМ КАРПАЛЬНОГО КАНАЛА

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ОПЕРАЦИИ?

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Запястный канал (карпальный канал) образован костями запястья и поперечной связкой запястья. В карпальном канале расположен срединный нерв (n.medialis), идущий с внутренней стороны запястья к ладони.

При сужении карпального канала происходит постоянное сдавливание срединного нерва. В результате этого сдавливания возникают нарушения чувствительности и подвижности мышц большого пальца, расположенных в ладони и в пальцах, т.е. синдром карпального канала (карпальный туннельный синдром).



**Срединный нерв**

Причины возникновения сужения карпального канала часто остаются неясными. Сужение может возникнуть в результате травмы запястья, чаще оно наблюдается у лиц, занятых физическим трудом, и зачастую связано с повторяющимися движениями запястья. Риск синдрома карпального канала повышен у беременных, в случае пониженной функции щитовидной железы, ревматоидного артрита и диабета.

У мужчин наиболее частой причиной возникновения синдрома карпального канала является физическая работа с нагрузкой на руки. У молодых людей карпальный синдром может быть вызван длительной работой с компьютерной клавиатурой и с компьютерной мышью. Чаще всего карпальный синдром встречается у женщин среднего возраста.

### **Симптомы:**

- Характерны боль, чувство онемения и утрата чувствительности в запястье и в кисти. Боль может ощущаться также в локте или в плече, по ночам эта боль обычно усиливается. Уменьшить страдания можно потряхивая рукой.
- Может возникнуть слабость или тугоподвижность кисти и атрофия мышц.

Проблемы проявляются преимущественно в одной руке, однако они могут быть выражены в обеих руках одновременно. Часто после того, как дать кисти отдых, симптомы проходят.

В случаях длительного сохранения симптомов, при их усугублении или повторении производится операция, в ходе которой разрезается запястная связка, и в расширенном таким образом карпальном канале зажатый нерв высвобождается.

Операция проводится под местным наркозом – обезболивается только оперируемая зона.

## КАК ГОТОВИТЬСЯ К ОПЕРАЦИИ?

Вечером предстоящего процедуре дня следует кушать легко перевариваемую пищу и пить больше жидкости. Не следует употреблять алкоголь!

Перед проведением операции следует уменьшить, прекратить или заместить прием препаратов, разжижающих кровь. Посоветуйтесь с врачом, назначившим это лекарство, не позднее, чем за 1 неделю до операции. Принимайте только те лекарства, которые Вы предварительно обсудили с лечащим врачом.

## В день операции:

- Утром можно съесть легкий завтрак и попить.
- При необходимости примите ежедневно используемые лекарственные препараты – сердечные, диабетические, от давления.
- Утром перед операцией примите душ.
- Не накладывайте на лицо декоративную косметику и не красьте ногти! Крашенные или искусственные ногти могут затруднять работу накладываемого на палец датчика слежения; в случае необходимости лак или искусственные ногти могут быть удалены во время операции.
- В больницу следует прийти в указанное в направлении время.
- До операции Вы должны подписать форму согласия на операцию и проведение анестезии.
- Непосредственно перед тем, как Вы пойдете на операцию, необходимо переодеться в специальное операционное белье, выданное Вам в больнице.
- Снимите и отдайте медицинской сестре в отделении все украшения; очки/контактные линзы и съемные зубные протезы.
- Непосредственно перед операцией посетите туалет.
- При необходимости возьмите с собой в операционную слуховой аппарат и/или ингалятор, употребляемый при астме.
- Перед операцией Вам установят внутривенную канюлю, через которую по мере необходимости будут вводить лекарства.
- Запаситесь терпением! Операции на карпальном канале проводятся в один день многим пациентам в порядке очереди, однако по различным причинам ожидание своей очереди может затянуться.

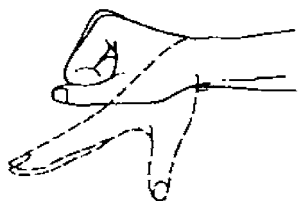
## ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- После наркоза могут появиться головокружение и тошнота.
- При болезненности операционной раны примите обезболивающее. Для этого подходят обезболивающие, в состав которых входят ибупрофен и парацетамол. Купить их можно в аптеке в отделе ручной продажи.
- Для уменьшения боли и отека поместите на руку охлаждающий холодный мешок, рану рекомендуется охлаждать в течение 24 часов после операции.
- Домой, как правило, выписывают в тот же день.
- **NB! По причине замедления реакции в течение 24 часов после проведения Вам анестезии нельзя управлять автомобилем, работать с движущимися механизмами либо другими приборами, требующими быстрой реакции. Попросите кого-нибудь помочь Вам добраться до дому.**
- После операции онемение в пальцах может ощущаться сильнее, чем раньше. В основном, это происходит вследствие местного наркоза, и в течение суток это онемение пройдет.
- Для защиты раны накладывается пластырь. Удалить пластырь Вы можете на следующий день после операции. Рану можно мыть под проточной водой. После мытья продезинфицируйте рану специальным очищающим раствором и наложите на нее чистый стерильный пластырь. Ухаживать за раной, дезинфицировать ее и покрывать пластырем необходимо в течение 5–7 дней после операции. Очищающий раствор и пластыри можно купить в аптеке в ручном отделе.
- Прооперированную руку рекомендуется не нагружать по меньшей мере 2–3 недели.
- Продолжительность нетрудоспособности зависит от Вашего рода деятельности и обычно длится 2–4 недели.

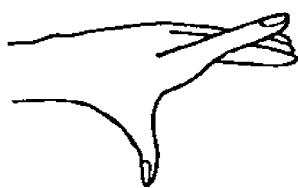
- Нити или скрепки, использованные для сшивания раны, удаляют примерно через 10–14 дней у семейного врача.
- На следующий день после операции рекомендуется начать лечебную гимнастику. При необходимости применяйте бандаж, поддерживающий запястье.

**С вопросами и за получением дополнительной информации обращайтесь к лечащему врачу или к медсестре.**

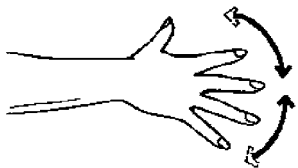
## ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



- 1** Обопритесь локтем на стол. Сожмите руку в кулак, после чего выпрямите пальцы и выгните запястье вверх. Повторите 10 раз.



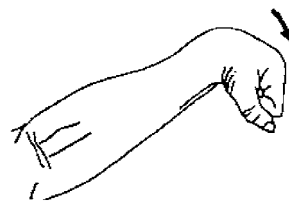
- 2** Положите ладонь на стол. Поднимайте каждый палец поодиночке. Повторите 5 раз.



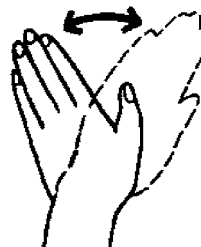
- 3** Положите ладонь на стол. Разведите пальцы врозь и снова сведите их вместе. Повторите 8 раз.



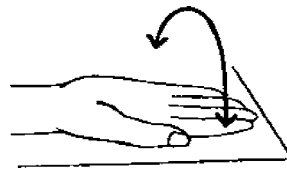
- 4** Держите пальцы выпрямленными. Помогая себе другой рукой, слегка потяните руку в запястье, пока не почувствуете натяжения на внутренней стороне локтя. Держите руку выпрямленной в локтевом суставе и потяните ее в течение 20 секунд, после этого расслабьтесь. Повторите 10 раз.



- 5** Потяните запястье до конца вниз. Попробуйте потянуться еще ниже и держите в таком положении 30 секунд, после этого расслабьтесь. Повторите 8 раз.



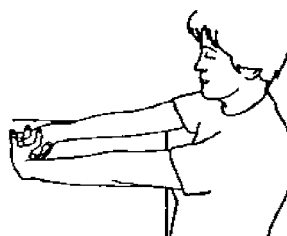
- 6** Держите запястье и пальцы прямо. Наклоните запястье сначала в сторону мизинца, а затем в сторону большого пальца. Повторите 10 раз.



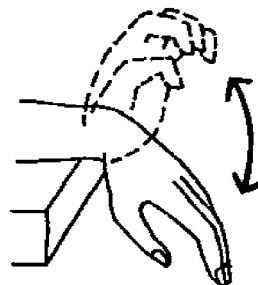
- 7** Держите локоть на столе, повернув ладонь вниз. Поворачивайте ладонь попеременно вверх и вниз, локоть остается на месте. Повторите 10 раз.



- 8** Стоя или сидя держите ладони напротив друг друга на уровне груди. Сожмите ладони вместе, держите так 5 секунд, после этого расслабьтесь. Повторите 5 раз.



- 9** Скрестив пальцы в замок, поднимите руки горизонтально вперед. Попеременно поворачивайте ладони внутрь и наружу. Повторите 5 раз.



- 10** Обопритесь локтем на стол таким образом, чтобы ладонь свободно свисала через край стола. Потяните руку в запястье, затем расслабьте. Повторите 8 раз.

# РЕКОМЕНДАЦИИ

---

---

---

---

---

---

---

---

Ваша операция состоится:

..... 20..... г.

В ..... (время)

Возьмите с собой в больницу:

- документ, удостоверяющий личность (ID-карту, паспорт, водительское удостоверение);
- направление на операцию;
- сменную обувь.

За пребывание в больнице взимается плата – доля самофинансирования. Оплата производится на месте наличными или банковской карточкой, при необходимости Вам предоставят счет.

NB! Плата не берется с пациентов моложе **18** лет.

## Составитель:

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn

Информация, тел. 617 1300  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

Информационный лист утвержден Комитетом по качеству сестринской помощи  
SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla 08.12.2010.