



Regionaalhaigla

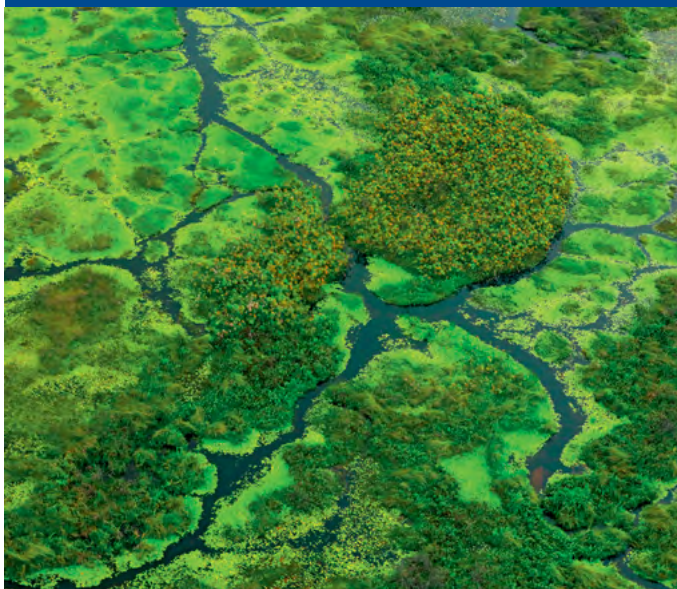
Синдром карпального канала

Что это такое

Как готовиться к операции

Послеоперационный период

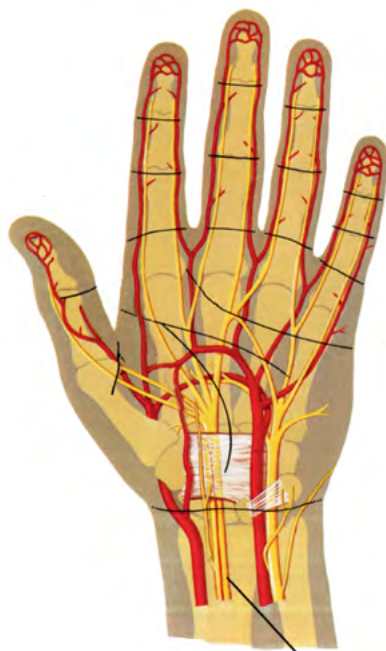
Восстановительное лечение



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!

Если Вы принимаете разжижающие кровь препараты, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим или семейным врачом, при необходимости перед операцией эти препараты потребуются отменить или заменить. Принимайте только те лекарства, которые Вы предварительно обсудили с лечащим врачом.

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

В день операции

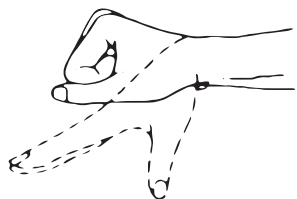
- Утром можно съесть легкий завтрак и попить.
- При необходимости примите ежедневно используемые лекарственные препараты – сердечные, диабетические, от давления.
- Не накладывайте на лицо декоративную косметику.
- Приходите в регистратуру больницы в назначенное время.
- До операции Вы должны подписать 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 сестре в отделении все украшения, мобильный телефон, кошелек 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.
- При необходимости перед операцией Вам в вену установят канюлю.
- 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

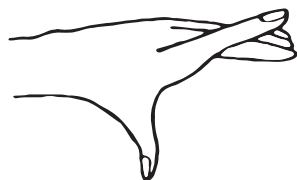
- После наркоза могут появиться головокружение и тошнота.
- При болезненности операционной раны примите обезболивающее. Для этого подходят обезболивающие, в состав которых входят ибупрофен и парацетамол. Купить их можно в аптеке в отделе ручной продажи.

- Для снятия боли и отека используйте охлаждающий пакет – в первые дни после операции прикладывайте его на область раны 4–5 раз в день на 15–30 минут.
- 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. Полное восстановление руки может занять около 4–8 недель, скорость восстановления зависит от повреждения перед операцией.
- Продолжительность нетрудоспособности зависит от Вашего рода деятельности и обычно длится 2–4 недели.
- Нити, использованные для сшивания раны, удаляют примерно через 10–14 дней у семейного врача.
- На следующий день после операции рекомендуется начать лечебную гимнастику. Не выполняйте упражнения, преувозмогая болевой порог. При необходимости применяйте бандаж, поддерживающий запястье.

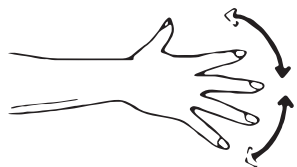
Восстановительное лечение



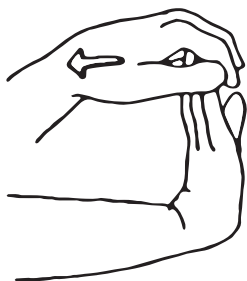
- 1 Обопритесь локтем на стол. Сожмите руку в кулак, после чего выпрямите пальцы и выгните запястье вверх. Повторите 10 раз.



- 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.



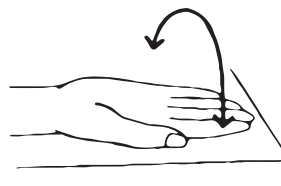
- 4 Держите пальцы выпрямленными. Помогая себе другой рукой, слегка потяните руку в запястье, пока не почувствуете натяжения на внутренней стороне локтя. Держите руку выпрямленной в локтевом суставе и потяните ее в течение 20 секунд, после этого расслабьтесь. Повторите 10 раз.



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



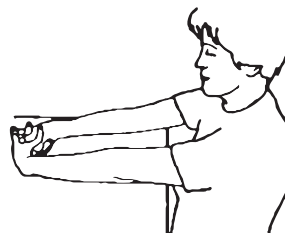
- 6 Держите запястье и пальцы прямо. Наклоните запястье сначала в сторону мизинца, а затем в сторону большого пальца. Повторите 10 раз.



- 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.

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.

NB! см фильм о порядке проведения операции в отделении дневной хирургии

<https://www.regionaalhaigla.ee/ru/dnevnaya-hirurgiya-0>



Северо-Эстонская Региональная больница стремится к экологической устойчивости. Вместо распечатанной брошюры Вы можете найти ту же информацию для пациентов здесь:



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