



تاریخ
<b>۱۶</b>
فروردین
<b>۱۴۰۰</b>
پنجشنبه

## هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

# این شماره: دلایل درد دست

## درمان درد دست ناشی از آسیب به استخوان،عضلات،مفاصل،

### تاندون،رگ خونی

کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی امید: دست‌های انسان ساختار پیچیده و ظریف دارند که شامل ۲۷ استخوان هستند. ماهیچه‌ها و مفاصل دست باعث حرکات قوی، دقیق و جسورانه می‌شوند اما آسیب‌پذیر هستند.

بسیاری از علل و انواع مختلف دست درد وجود دارند. دست درد می‌تواند در قسمت‌های مختلف ساختار پیچیده اسکلتی حس شود، ازجمله:

-استخوان‌ها

-مفاصل

-بافت همبند

-تاندون‌ها

-اعصاب

دست درد می‌تواند ناشی از موارد زیر باشد:

-التهاب

-آسیب عصبی

-جراحات مکرر حرکتی

-کشش و شکستگی

-چندین مشکل پزشکی مزمن

بسیاری از مشکلاتی که باعث دست درد می‌شوند قابل‌درمان هستند. بسته به علت دست درد، شما می‌توانید از داروها، تمرینات و یا ایجاد تغییرات در شیوه زندگی استفاده کنید. دست درد می‌تواند درد در دست چپ یا راست و یا دست درد عصبی باشد.

دست درد می‌تواند به علت بیماری یا آسیب به هر یک از ساختارهای دست، ازجمله استخوان‌ها، عضلات، مفاصل، تاندون‌ها، رگ‌های خونی یا بافت همبند باشد. دست درد یکی از علائم التهاب مفصل (آرتروز) است که ممکن است دو دست احساس شود. آسیب‌های حرکتی ناگهانی، ازجمله سندرم تونل کارپ، می‌تواند باعث درد در مچ دست و دست شود. شرایط خاصی نظیر دیابت می‌تواند موجب آسیب اعصاب و در نتیجه درد، بی‌حسی یا سوزش دست و پا شود. عارضه‌ای به نام نوروپاتی محیطی نیز گاهی اوقات باعث دست درد می‌شود.

**علت درد در دست، مچ دست و انگشت**

مشکلات مربوط به انگشت، دست و یا مچ دست ممکن است به علت آسیب باشد اما علل بسیار دیگری نیز به مشکلات ایجادشده در انگشت، دست و یا مچ دست مربوط است.

استفاده بیش‌ازحد

-سندرم تونل کارپ با فشار روی عصب میانی دست در مچ دست ایجاد می‌شود. علائم شامل سوزن سوزن شدن، بی‌حسی، ضعف یا درد انگشتان دست است.

-درد تاندون درواغ نشانه‌ای از التهاب تاندون است که با ایجاد پارگی‌های بسیار کوچک (میکروترز) در بافت یا اطراف تاندون ایجاد می‌شود. علاوه بر درد و التهاب، علائم شایع آسیب تاندون شامل کاهش قدرت و حرکت در ناحیه آسیب‌دیده است.

-بیماری تاندونیت دکورون زمانی در دست و مچ دست ایجاد می‌شود که تاندون و پوشش تاندون در سمت انگشت شست مچ دست دچار التهاب می‌شود.

-سندرم حرکت مکرر اصطلاحی است که برای توصیف علائمی مانند درد، تورم و یا حساسیت به لمس استفاده می‌شود که از حرکات مکرر یکسان به وجود می‌آید.

-کرامپ نویسنده بر اثر حرکات مکرر دست یا انگشت مثلاً به دلیل نوشتن یا تایپ کردن ایجاد می‌شود.

-انگشت ماشه‌ای که به‌عنوان سندرم تنوسینوویت نیز شناخته می‌شود هنگامی رخ می‌دهد که تاندون فلکسور و غلاف آن در یک انگشت یا انگشت کوچک ضخیم و یا ملتهب شوند.

مشکلات استخوان، عضلات یا مفصل

-بیماری دوپوترن یا انقباض دوپوترن، ضخیم شدن غیرطبیعی بافت زیر پوست در کف دست یا دست و گاهی اوقات کف پاها است. پوست و تاندون‌های ضخیم ممکن است در نهایت جنبش را محدود کند و یا انگشتان را خم کند و دیگر نتوانند صاف شوند.

-کیست‌های گانگلیون کیسه‌های (کیست‌ها) کوچک پر از مایع روشن و ژله‌ای هستند که اغلب به شکل برآمدگی بر روی دست و مچ دست ظاهر می‌شوند اما همچنین می‌توانند در پا، مچ پا، زانو و یا شانه‌ها توسعه یابند.

مشکلات مربوط به شرایط پزشکی

-تنگی یا درد انگشتان دست (به‌خصوص دست چپ) ممکن است نشانه‌هایی از حمله قلبی باشد.

نوروپاتی محیطی بیماری است که موجب بی‌حسی، درد و ضعف در دست و پا می‌شود. عصب محیطی در دست زمانی اتفاق می‌افتد که اعصاب محیطی آسیب‌دیده است. تعدادی از مشکلات ازجمله دیابت، آسیب‌های تروماتیک، عفونت‌ها و مشکلات متابولیکی می‌توانند باعث آسیب عصب محیطی شوند. دیابت ممکن است احساس معمول دست‌ها یا حساسیت به لمس آن‌ها را تغییر دهد. کاهش احساس دست، به دلیل کاهش جریان خون -حاملگی ممکن است باعث قرمزی، خارش، تورم، بی‌حسی یا سوزش شود که اغلب پس از زایمان از بین می‌رود.

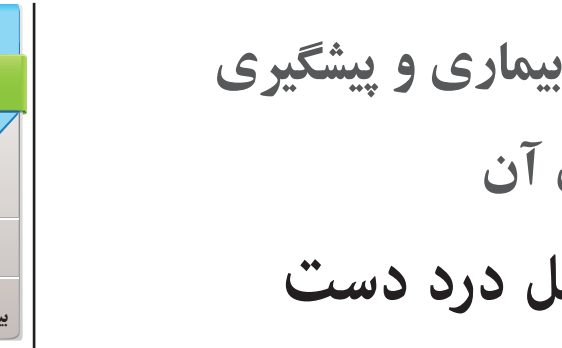
-استئوآرتریت کاهش پیشرفته بافتی است که مفصل‌ها و غضروف را پوشش می‌دهد و محافظت می‌کند. استئوآرتریت ممکن است باعث خشکی و درد در حرکت شود.

-آرتریت روماتوئید ممکن است باعث خشکی و درد در حرکت شود. باگذشت زمان، ناهنجاری انگشتان ممکن است رخ دهد.

-لوپوس بیماری خود ایمنی طولانی‌مدت است که در آن سیستم ایمنی به بافت‌های طبیعی بدن به‌اشتباه حمله می‌کند که ممکن است باعث درد مفصل شود.

-تقرص بیماری التهابی مفصل است که باعث درد و تورم حاد می‌شود. تقرص نوعی از آرتریت است که وقتی که بلوره‌های اسید اوریک داخل و در اطراف مفصل ایجاد می‌شود، توسعه می‌یابد و معمولاً انگشت شست پا را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

-پدیده رینود مشکلی است که در آن برخی از مناطق بدن، معمولاً انگشتان دست و پا، واکنشی بسیار شدید به دمای سرد یا فشار احساسی دارند. در طی حمله رینود، رگ‌های خونی در مناطق آسیب‌دیده، به‌شدت جریان خون را به پوست محدود می‌کنند و باعث بی‌حسی، سوزن سوزن شدن، تورم، درد و رنگ‌پریدگی می‌شود.



صفحه
<b>۶</b>
شماره
<b>۳۰۶۸</b>
سال
بیست و هفتم

## سلامت



## درمان درد آرنج و علت آن

**دکتر امیرحسین یزدانی – متخصص درد**

در موارد زیر بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید:

- درد شدید، ورم و کبودی در اطراف مفصل
- اختلال در حرکت دادن آرنج به طور طبیعی، استفاده از بازو و یا چرخاندن بازو

در موارد زیر برای مراجعه به پزشک وقت بگیرید:

- درد آرنج که پس از گذشت چندین روز و از طریق مراقبت‌های خانگی بهبود نیافته است.

- افزایش قرمزی، ورم و یا درد در ناحیه آسیب دیده

**تشخیص**

پزشک، علایم و علت‌های درد آرنج شما را مورد بررسی قرار می‌دهد تا به تشخیص بیماری احتمالی از جمله آرتروز کمک کند.

آزمایشات تصویربرداری

پزشک ممکن است از انواع تصویر برداری‌های پزشکی از جمله اشعه x و MRI، برای مشاهده ساختار درونی آرنج استفاده کند.

**آزمایشات بالینی**

پزشک شما ممکن است انجام تست خون و یا سایر آزمایشات بالینی را توصیه کند.

**راه‌ها و روش‌های درمان**

**فیزیوتراپی**

فیزیوتراپی با تقویت عضلات اطراف آرنج می‌تواند در درمان درد آرنج مفید باشد. همچنین ممکن است پزشک در مواردی از آسیب‌های آرنج، از جمله تنیس البو و یا به منظور کمک به بهبود آرنج پس از عمل جراحی، فیزیوتراپی را توصیه کند. عمل کردن طبق برنامه درمان درد آرنج با فیزیوتراپی پس از آسیب تاندون، می‌تواند به تقویت و طولیل شدن تاندون برای پیشگیری از آسیب بیشتر کمک کند.

تحریک الکتریکی عصب (TENS)

روش‌ی است که در آن یک جریان الکتریکی ضعیف از الکترودهایی که بر روی پوست قرار داده شده‌اند، انتقال می‌یابد. این اعتقاد وجود دارد که TENS باعث جلوگیری از رسیدن گیرنده‌های درد به مغز می‌شود. این روش می‌تواند برای افرادی که به تنیس البو دچار هستند، برای کنترل کوتاه مدت درد مفید باشد.

**تحریک الکتریکی**

تحریک الکتریکی بافت عضله (با عنوان تحریک الکتریکی عصبی عضلانی) در اطراف آرنج می‌تواند به تقویت عضلاتی که حفاظت مفصل را بر عهده دارند و همچنین به تسکین درد در اطراف مفصل کمک کند. تحریک الکتریکی اغلب بر روی زانو اعمال می‌شود، اما برای درمان تنیس البو نیز به طور وسیع کاربرد دارد.

**استفاده از کمپرس سرد و گرم**

کمپرس سرد، علاوه بر کاهش التهاب ناشی از آسیب آرنج، همچنین می‌تواند برای درمان درد مزمن و با برای تسکین درد و التهاب ناشی از آرتروز سودمند باشد. در مواردی که درد آرنج فاقد التهاب حاد است، می‌تان از کمپرس گرم برای تسکین درد استفاده کرد.

**لیزر**

تاندونیت (التهاب تاندون) یک بیماری بسیار رایج است که هنوز درمان مطمئنی برای آن وجود ندارد. یکی از روش‌هایی که نتایج حاصل از آن نویدبخش بوده است، استفاده از لیزر سرد و یا لیزر کم توان است. بر اساس مطالعات انجام شده، توانایی لیزر در کاهش درد و درمان درد آرنج، از بین رفتن قدرت و اختلال عملکردی تاندون‌ها هنوز مشخص نیست.

**خود مراقبتی**

در اغلب موارد، درد آرنج با درمان‌های خانگی بهبود می‌یابد. از جمله این روش‌های درمانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- استراحت. از انجام فعالیت‌هایی که باعث آسیب آرنج می‌شوند، پرهیز کنید.

- کمپرس یخ. در ناحیه آسیب دیده به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، سه بار در روز از کمپرس یخ استفاده کنید.

- باندپیچی. از بانداژ برای کاهش ورم استفاده کنید.

- بازوی خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا به کاهش ورم کمک کنید.

**عمل جراحی**

چنانچه آرنج دچار آسیب شده و یا آرتروز باعث درد آن شده است و نمی‌توان درد را توسط دارو کنترل کرد و یا فرد دچار اختلال عملکردی است، در این صورت عمل جراحی می‌تواند یک گزینه و یا امری ضروری باشد. برخی از رایج‌ترین عمل‌های جراحی آرنج شامل‌ترمیم شکستگی، آرتروسکوپی و جاناختن آرنج است.

## چند ورزش دست



درمان‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش درد و ناتوانی آرتروز استفاده کنید. یکی از روش‌های آسان و غیر مخرب برای حفظ انعطاف‌پذیری مفاصل، افزایش دامنه حرکت و تسکین درد آرتروز، انجام تمرینات دست است. تمرینات دست می‌تواند به تقویت عضلاتی که از مفصل دست پشتیبانی می‌کنند، کمک کند.

این تمرینات می‌توانند به شما کمک کنند حرکات دست را با ناراحتی کمتر انجام دهید. تحرک همچنین می‌تواند به حفظ رباط‌ها و تاندون‌های انعطاف‌پذیر و در نتیجه به بهبود دامنه حرکت و عملکرد دست کمک کند. درنهایت، ورزش می‌تواند تولید مایع سینوویال را افزایش دهد که همچنین می‌تواند عملکرد مفصل را بهبود بخشد.

**ورزش ۱: مشت کردن دست**

شما می‌توانید این ورزش آسان را در هر کجا و هر زمان که احساس خشکی دست پیدا می‌کنید انجام دهید. با باز نگاهداشتن دست چپ و صاف کشیدن تمام انگشتان دست شروع کنید. سپس، دست خود را به آرامی خم و مشت کنید و انگشت شست را در خارج از مشت خود قرار دهید. ملایم رفتار کنید و دست خود را فشار ندهید.

دست خود را باز کنید تا انگشتانتان یکبار دیگر صاف شوند. تمرین را ۱۰ بار یا دست چپ انجام دهید. سپس تمام حرکت را روی دست

راست تکرار کنید.

**تمرین ۲: خم کردن انگشتان**



راست تکرار کنید.

**ورزش ۳: خمیدگی انگشت شست**



اول، دست چپ خود را با تمام انگشتان صاف نگه دارید. سپس انگشت شست خود را به سمت کف دست خود ببرید. انگشت شست دست خود را به سمت انگشت کوچک بکشید. اگر نمی‌توانید آن را به انگشت کوچک برسانید نگران نباشید. انگشت شست خود را تا آنجا که می‌توانید بکشید. موقعیت را صاف کنید. این حرکت را برای همه انگشتان دست چپ انجام دهید. سپس انگشت شست خود را به موقعیت شروع بازگردانید.