

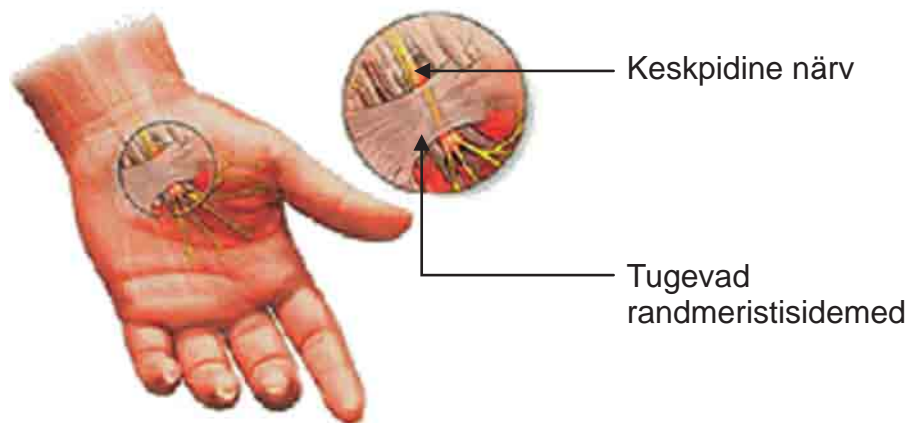
Karpaalkanali sündroom



Patsiendi info

Infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile karpaalkanali sündroomi ja selle ravivõimalusi (ravivõimlemine ja randmekanaliblokaad).

Randmekanal ehk karpaalkanal moodustub randmeluust ja tugevatest randmeristisidemetest. Karpaalkanalis asub keskpidine ehk mediaannärv, mis kulgeb randme siseküljelt peopessa.



Karpaalkanali ahenemisel tekib pidev surve keskpidisele närvile. Seda nimetatakse närvi pitsumise sündroomiks ehk karpaalkanali sündroomiks. Surve tekitab ebapüsivat tuimust, paresteesiaid (surinad, sipelgajooksutunne), põletavaid valusid keskpidise närvi kulgemise alal (peopesas, teises ja kolmandas sõrmes, käsivarres ja küünarvarres). Vaevused on ägedamad öösiti, päeval ilmnevad käte ühetaoliste liigutuste tegemisel ja sundasendite korral.

Pitsumissündroom esineb sagedamini füüsilise töö tegijatel (kokad, autojuhid, liinitöötajad, arvutiga töötajad) ja on tihti seotud käte ülekoormusega. Samuti võib sündroom tekkida randmetrauma (luumurdude) järel.

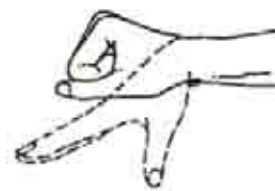
Oht sündroomi tekkeks on suurem raseduse ajal ning kilpnäärmetalitluse häirete, reumatoidartriidi ja diabeedi korral. Karpaalkanali sündroom esineb sagedamini naistel.

Karpaalkanali sündroomi ravivõimalused

Karpaalkanali sündroomi ravitakse ravivõimlemisega, randmekanaliblokaadiga või kirurgiliselt.

Ravivõimlemine

Oluline on hoiduda tegevusest, mis võiks sümptomeid ägestada. Labakätele ja randmeliigestele tuleks teha ravivõimlemist. Öösel on soovitatav kasutada rannet sirutavaid randmetugesid (ortoose).



1. Toetage küünarvars lauale. Suruge käsi rusikasse, seejärel sirutage sõrmed ja painutage rannet ülespoole.

Korrake 10 korda.



2. Asetage peopesa lauale. Tõstke ükshaaval iga sõrm laualt üles.
Korrake 5 korda.



3. Asetage peopesa lauale. Ajage sõrmed harali ja viige tagasi kokku.
Korrake 8 korda.



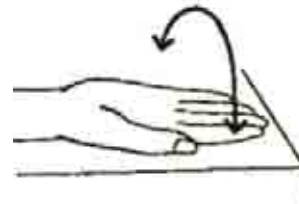
4. Hoidke sõrmed sirgelt. Teise käega abistades venitage õrnalt kätt randmest, kuni tunnete venitust küünarvarre siseküljel. Hoidke kätt küünarliigesest sirgena ja venitage 20 sekundi jooksul, seejärel lõdvestage.
Korrake 10 korda.



5. Painutage ranne lõpuni alla. Proovige veelgi allapoole painutada ja hoidke 30 sekundit, seejärel lõdvestage.
Korrake 8 korda.



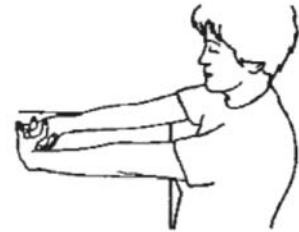
6. Hoidke ranne ja sõrmed sirgelt. Kallutage rannet algul väikese sõrme poole, seejärel pöidla poole.
Korrake 10 korda.



7. Hoidke küünarvars laual, peopesa allapoole. Hoides küünarnukki paigal, pöörake peopesa vaheldumisi üles- ja allapoole.
Korrake 10 korda.



8. Seistes või istudes asetage peopesad rinna kõrgusel vastamisi. Suruge peopesi kokku, hoidke 5 sekundit, seejärel lõdvestage.
Korrake 5 korda.



9. Tõstke sõrmseongus käed horisontaalselt ette. Pöörake peopesi vaheldumisi sisse- ja väljapoole.
Korrake 5 korda.



10. Toetage küünarvars lauale nii, et peopesa ripub lõdvalt üle laua ääre. Sirutage kätt randmest, seejärel lõdvestage.
Korrake 8 korda.

Igapäevategevustega toimetulekul võib abiks olla aeg-ajalt käte raputamine ning kätele korraliste puhkepauside võimaldamine.

Karpaalkanaliblokaad ehk kortikosteroidide süstimine karpaalkanalisse

Karpaalkanaliblokaadi korral süstitakse karpaalkanalisse glükokortikoide kas koos paikse tuimastiga (lidokaiin) või ilma.

Protseduuri teeb arst, keda assisteerib õde. Protseduuriks on vajalik patsiendi kirjalik nõusolek – dokument, mille allkirjastab patsient enne protseduuri.

Karpaalkanaliblokaadi tegemine võtab aega 15–20 minutit.

Enne protseduuri

Karpaalkanaliblokaadi protseduur ei nõua patsiendilt erilist ettevalmistust, kuid kindlasti peab tähelepanu pöörama naha puhtusele.

- Protseduuri päeval ei tohi kasutada haigel käel nahakreeme, -õlisid ega muid kosmeetikavahendeid.
- Protseduuri päeval on lubatud süüa ja juua ning võtta kõiki igapäevaseid ravimeid.
- Soovitav on riietuda nii, et haigele käele on vaba juurdepääs (võimalus käiseid üles käärida).
- Arsti tuleb enne protseduuri teavitada ravimiallergiast või varem paiksete tuimastite tagajärjel tekkinud reaktsioonidest.

Protseduuri käik

- Enne protseduuri selgitab arst täpsemalt protseduuri käiku ja eesmärgi.
- Patsient teeb õe juhendamisel hügieenilise kätepesu ja käte antiseptika.
- Patsient istub ja asetab käe spetsiaalsele tugipadjale.
- Arst teeb karpaalkanaliblokaadi.
- Pärast protseduuri puhastab õde punktsioonikoha antiseptikumiga ning asetab sellele steriilse plaastri.

Pärast protseduuri

Pärast karpaalkanaliblokaadi võib tekkida valu randmepiirkonnas ja labakäes. Ööpäeva jooksul võib punktsiooni piirkond hakata punetama, tulitama, haige käsi võib tursuda või tuimeneda. Kui sümptomid püsivad üle 24 tunni, võtke ühendust karpaalkanaliblokaadi teinud arstiga või oma raviarstiga.

Protseduuri päeval vältige haige käega raskete asjade tõstmist või hoidmist. Pärast protseduuri ei tohi 10–12 tunni jooksul haiget kätt pesta ega märjaks teha.

Lisainfot karpaalkanaliblokaadi kohta küsige oma raviarstilt.

Kui Te mingil põhjusel ei saa kokkulepitud ajal protseduurile tulla, palume sellest teada anda.

ITK 600