

# Sindrome ng Carpal Tunnel

Ang median nerve ay dumadaan sa carpal tunnel sa harap ng pulso, kasama ang siyam na flexor tendons.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

## Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang pagkawala ng pakiramdam, pangangati, o sakit sa hinlalaking hinirang, hintuturo, gitnang daliri, at kalahati ng iyong anghas. Nangyayari ito dahil pinipisil ang median nerve sa iyong pulso. Maaari ka ring maranasan ang sakit sa iyong siko kung may ulnar nerve compression ka sa parehong oras. Karamihan sa mga pasyente na may parehong kondisyon ay nagpapakita ng mga senyales ng parehong problema.

Madalas lumala ang iyong mga sintomas sa gabi o kapag gumising ka sa umaga. Maaari mong igalaw ang iyong mga kamay upang matanggal ang pakiramdam. Maaaring maging mahirap ang mga gawain sa araw-araw. Maaari kang makipagbuno sa pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o pagtupi ng isang kamiseta. Ang mga simpleng aksyon tulad ng pag-angat ng mga bagay o pagkupert ay maaaring maramdaman na mahina o hindi komportable.

Ang sakit lamang, nang walang pangangati o pagkawala ng pakiramdam, ay hindi karaniwan sa kondisyong ito. Kung mayroon kang kasaysayan ng mga isyu sa ulnar nerve, mas mataas ang iyong panganib na makakuha ng carpal tunnel syndrome, lalo na sa loob ng unang dalawang taon. Maaaring mapansin ng mga kababaihan ang mga sintomas na may kaugnayan sa mga pagbabago ng hormone.

Kung ang iyong pagkawala ng pakiramdam ay magsimula at lumala nang mabilis sa loob lamang ng ilang oras, ipaalam agad sa iyong surgeon. Maaaring ito ay acute carpal tunnel syndrome na nangangailangan ng urgent na pag-aalaga. Ang pag-iwas sa mga senyales na ito ay maaaring magdulot ng persistent na mga sintomas o mas mababang tagumpay ng operasyon.

Sa mga matatandang pasyente na may advanced na sakit, maaaring hindi alisin ng operasyon ang lahat ng sintomas nang buo. Gayunpaman, karamihan sa mga pasyente ay naniniwala pa rin na makatarungan at sapat

ang operasyon. Kung ikaw ay 65 taong gulang o higit pa, maaaring mas mabagal ang iyong maikling panahon ng paggaling. Usapin ng iyong surgeon ang pinakamainam na paraan para sa iyong partikular na sitwasyon.

## Ano ang nangyayari talaga

---

Mayroong makitid na tunnel sa iyong kamay na tinatawag na carpal tunnel. Sa loob ng tunnel na ito, dumadaloy ang median nerve, na nagpapadala ng pakiramdam sa iyong hinlalaki, hintutuhing pang-isa, at hintutuhing gitna. Isipin mo ang nerbiyong ito bilang isang lubid na nagdadala ng mga signal mula sa iyong utak patungo sa iyong kamay. Kapag naging masyadong masikip ang tunnel, pinipiga nito ang lubid na iyon. Ang presyur na ito ay humahadlang sa daloy ng mga signal, kaya mo nararamdaman ang pagkaka-numb, tingling, o sakit.

Maraming bagay ang maaaring magdulot ng ganitong pagpipiga. Sa paglipas ng panahon, ang mga paulit-ulit na galaw o ang paggamit ng mga hand-held vibratory tools ay maaaring mag-irritate sa nerbiyong iyon. Ang mga kondisyon tulad ng diabetes o ang pagdadala ng karagdagang timbang ay maaari ring makapinsala sa kung paano gumagana ang nerbiyong iyon. Kahit ang hugis ng istruktura ng iyong wrist bone ay may papel, bagaman ang pagkakaiba na ito ay karaniwang masyadong maliit upang magdiagnose nang mag-isa.

Mas mahalaga ang iyong mga araw-araw na gawi kaysa sa iyong iniisip. Ang pag-yuko ng iyong wrist palayo sa kanyang neutral na posisyon ay maaaring magdeform sa median nerve nang higit pa kaysa sa simpleng pag-yuko ng iyong mga daliri. Nangyayari ito anuman ang antas ng paggamit ng electronic devices, mabigat man o magaan. Ang paggalaw ng iyong wrist papunta sa extension ay pinakahabulin ang nerbiyong iyon. Ang pag-ikot ng iyong palad pataas ay nagdudulot din ng malaking pag-slide at paglipat ng nerbiyong iyon. Ang mga galaw na ito ay nagbabawas sa espasyo sa loob ng tunnel, na nagpapataas ng presyur sa nerbiyong iyon.

Ang mga ligament sa iyong wrist ay tumutulong upang panatilihin ang katatagan nito at ipaalam sa iyong utak kung nasaan ang iyong kamay sa espasyo. Kapag ang mga istrukturang ito ay na-stress, sila ay nag-aambag sa instability na nagpapahina sa mga sintomas. Ang dami ng pagtutulak ng tissue papasok sa tunnel ay eksaktong katumbas ng kung gaano kahirap ang nararamdaman mong mga sintomas. Ito ang dahilan kung bakit humihingi ang iyong surgeon ng detalyadong mga tanong tungkol sa iyong sakit habang sinusuri ka.

Habang ang mga hindi-operasyon na paraan tulad ng braces ay makakatulong sa pamamagitan ng pagpapalawak ng espasyo sa tunnel, hindi nila aayusin ang likas na abala. Kung mananatili ang presyur, patuloy na masasaktan ang nerbiyong iyon. Layunin ng operasyon na putulin ang makitid na banda na humahawak sa tunnel na nakasarado, upang bigyan ang nerbiyong iyon ng espasyo upang huminga muli. Ang simpleng release na ito ay ligtas at epektibo, na may 97% ng mga pasyenteng nakakaranas ng kumpletong o bahagyang pagpapagaan.

## Ano ang maaari naming gawin dito

---

Maaari kang magsimula sa pagsubok ng simpleng self-care at physical therapy. Epektibo ang mga non-surgical na paraang ito para sa mild hanggang moderate na sintomas at madalas itong hindi sapat na ginagamit. Maaaring gumamit ang iyong therapist ng mga teknik upang tulungan ang pamamahala ng sakit at dahan-

dahang i-decompress ang nerbiyos. May ilang pasyente rin ang nakakakita ng tulong mula sa mga teknik ng lymphatic drainage para sa pagpapagaan ng sakit, bagaman hindi pa malinaw ang epekto nito sa buong functional recovery. Dapat mong bigyan ng patas na pagkakataon ang conservative treatment bago isaalang-alang ang operasyon. Ang paraang ito ay nagbibigay-daan upang maiwasan ang maliit na mga risk na nauugnay sa operasyon habang hinahanap pa rin ang ginhawa.

Kung hindi sapat ang self-care, maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang medical management. Kasama rito kadalasan ang mga gamot pang-alis ng sakit o anti-inflammatory drugs upang bawasan ang pamamaga at hindi komportableng pakiramdam. Maaari ka ring tumanggap ng injection sa carpal tunnel. Karaniwang ginagamit ang mga cortisone injection upang paiti ang inflammation at magbigay ng ginhawa. Bagaman hindi tiyak ng ebidensya ang eksaktong tagal ng paggamit ng hyaluronic acid o PRP sa kontekstong ito, ang cortisone ay isang pamantayang opsyon na subukan. Layunin ng mga treatment na ito na bawasan ang pressure sa nerbiyos at mapabuti ang iyong pang-araw-araw na kaginhawaan. Nagsisilbi silang tulay upang makita kung maia-control ang iyong mga sintomas nang walang operasyon.

Isinasaalang-alang ang operasyon kapag naabot na ng conservative care ang hangganan nito o kung malala ang iyong mga sintomas. Ang carpal tunnel decompression surgery ay ligtas at epektibo, kung saan 97% ng mga pasyente ay nakakaranas ng kumpletong o bahagyang ginhawa. Kasama nito ang pag-release ng mahigpit na banda ng tissue na pumipigil sa iyong nerbiyos. Ang procedure na ito ay angkop para sa iyo kahit mayroon kang diabetes, dahil katulad ng mga resulta sa mga non-diabetic na pasyente. Kung mayroon ka ring ulnar nerve compression sa siko, maaaring gamutin ng iyong surgeon ang dalawang kondisyon nang sabay-sabay. Ang sabay-sabay na pamamaraan na ito ay maaaring magdulot ng katulad na surgical outcomes na may potensyal na mas maikling oras para bumalik sa trabaho. Karamihan sa mga pasyente ay nakakakita na ang hakbang na ito ay nagbibigay ng pangmatagalang ginhawa na kailangan upang muling makuha ang normal na function ng kamay.

## Ano ang inaasahan

---

Ang operasyon para sa pagpapalawak ng carpal tunnel ay ligtas at epektibo. Siyamnapu't pito (97) porsyento ng mga pasyenteng nakakaranas ng kumpletong o bahagyang pagpapagaan ng kanilang mga sintomas. Karamihan sa mga tao ay nakakakita ng malaking pagpapabuti sa pag-andar at kaginhawaan ng kanilang kamay pagkatapos ng proseso. Kahit na mayroon kang malubhang sakit o diyabetes, maaari kang maglaan ng pangmatagalang pagpapabuti na katulad ng mga pasyenteng walang mga kondisyong ito.

Kung ang iyong mga sintomas ay mild o moderate, maaari itong magpagaling nang hindi nangangailangan ng operasyon. Ang mga hindi operasyonal na paraan ay epektibo at madalas na hindi sapat na ginagamit. Isang-katlo (1/3) ng mga pasyenteng nakakakita ng pangmatagalang benepisyal na epekto mula sa mga inyeksyon ng corticosteroid, lalo na kung sila ay maganda ang pagtugon sa simula. Gayunpaman, ang kondisyon ay madalas na patuloy na lumalala sa loob ng panahon kaysa sa paggaling nito nang sarili. Kung hindi ito gagamutin, maaaring maging permanenteng pinsala sa nerbiyos.

Ang paggaling ay magkakaiba depende sa kung gaano kahalaga ang iyong kondisyon bago ang operasyon. Ang mga pasyenteng may mild o moderate na mga sintomas ay karaniwang nakakakita ng mas mabilis na pagwawakas ng pang-araw-araw na numbness at tingling. Ang mga may malubhang sakit ay maaaring

magkaroon ng mas matagalang paggaling. Sa ilang mga kaso, ang numbness ay maaaring hindi ganap na mawala isang taon pagkatapos ng operasyon, kahit na ang iba pang mga sintomas ay malaki ang pagpapabuti.

Ang mga pangmatagalang resulta ay karaniwang maganda. Ang rate ng pagbalik ng sakit ay 2.5%, at ang rate ng patuloy na mga sintomas ay 3.75%. Gayunpaman, kung ikaw ay may end-stage na sakit, maaaring hindi makakaya ng iyong doktor na alisin ang lahat ng mga sintomas nang ganap. Ang ilang mga pasyenteng maaaring magkaroon ng natitirang mga isyu, ngunit ang kasiyahan ng pasyenteng nananatiling mataas dahil ang operasyon ay napapatunayan ng pagpapagaan na ibinibigay nito.

Hindi mo kailangan ng regular na pagpupunta sa opisina pagkatapos ng operasyon. Ang telephone clinic ay isang ligtas at tanggap na paraan para sa iyong doktor na suriin ang iyong pag-unlad at matukoy ang anumang posibleng komplikasyon nang maaga. Ang pamamaraang ito ay tumutulong sa iyo na bumalik sa normal na buhay nang walang hindi kinakailangang pagbisita sa opisina.

## Kailan pumunta sa doktor

---

Kumonsulta sa iyong GP kung mayroon kang patuloy na sakit o pamamanhid na hindi gumagaling kahit magpahinga. Humingi ng pagsusuri ng espesyalista kung napapansin mo ang kahinaan o kawalan ng katatagan sa iyong kamay. Humingi ng agad na pag-aalaga kung ang pamamanhid ay biglaang magsimula at lumala sa loob lamang ng ilang oras, lalo na pagkatapos ng isaksak. Maaaring inirerekomenda ng iyong surgeon ang maagang pagpapalaya kung mayroon kang mga autonomic na temang nakikita, dahil ang pag-iingat sa mga ito ay maaaring magdulot ng patuloy na mga sintomas. Magkaroon ng kaalaman na ang carpal tunnel syndrome ay minsan ay maaaring maging maagang senyales ng systemic amyloidosis. Kung mayroon kang kasaysayan ng mga isyu sa ulnar nerve, ang iyong panganib na makakuha ng kondisyong ito ay malaki, lalo na sa loob ng unang 2 taon. Ang maagang pagdi-diyagnosis ay tumutulong upang masiguro ang pinakamahasag na resulta.