

Carpal Tunnel Syndrome

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

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ang iyong nararamdaman

Ang carpal tunnel syndrome ay nangyayari kapag ang nerve na tumatakbo mula sa iyong forearm patungo sa iyong kamay ay naiipit sa wrist. Ang pangingilig at pamamanhid ay karaniwang lumalabas sa iyong thumb, index, at middle fingers. Maraming tao ang unang nakapapansin nito sa gabi. Ang pangingilig ay maaaring gumising sa iyo, at maaaring alugin o kuskusin mo ang iyong kamay upang ito ay humupa. Ang mga sintomas ay madalas ding sumisidhi paggising, o pagkatapos gamitin nang husto ang iyong mga kamay sa loob ng araw.

Habang lumalala ang kondisyon, ang pamamanhid ay maaaring maging palagian at ang mga muscle sa base ng iyong thumb ay maaaring lumiit (waste away). Dahil dito, nagiging mas mahirap ang pag-pinch at pag-grip. Maaari kang mahirapan sa paghawak ng coffee mug, pagpihit ng door handle, pagbubutones ng polo, o paghawak ng iyong phone nang matagal. Ang ilang tao ay nakararamdam din ng pananakit sa kamay o wrist na hindi eksaktong nakatugma sa tatlong daliring iyon. Karaniwan pa rin ito, at ang mga sintomas na ito ay madalas ding humuhupa pagkatapos ng gamutan.

May ilang bagay na nagpapataas ng pagkakataong magkaroon ng carpal tunnel syndrome. Ang pagkakaroong ng sobrang timbang sa katawan at ang paggawa ng mga gawaing paulit-ulit sa kamay ay parehong nauugnay dito. Mas karaniwan din ito sa mga kababaihan, at nagiging mas madalas habang nasa middle age. Minsan itong lumalabas kasabay ng iba pang nerve compression, gaya ng sa siko. Paminsan-minsan, maaari itong maging senyales ng isang mas malawak na problema sa kalusugan, kung kaya't kumukuha ang iyong surgeon ng kumpletong history sa halip na tingnan lamang ang iyong wrist.

Ang mga sintomas ay maaaring bumuti nang walang surgery, lalo na kapag ang mga ito ay mild hanggang moderate. Kung ang mga ito ay nagpapatuloy o lumalala, nararapat lamang na ipasuri ang mga ito. Ang

pamamanhid na mabilis na lumitaw at lumalala sa loob ng ilang oras ay nangangailangan ng urgent attention, at ang pananakit na malala o palagian ay dapat ding masuri agad.

Ano ang aktwal na nangyayari

Sa loob ng iyong pulso ay mayroong isang makitid na tunnel na nabubuo ng maliliit na buto ng carpal sa isang panig at isang matigas na banda ng tissue, na tinatawag na transverse carpal ligament, sa kabilang panig. Sa tunnel na ito dumadaan ang mga tendon na nagpapabaluktot sa iyong mga daliri, at ang median nerve, na nagbibigay ng pakiramdam sa iyong hinlalaki, hintuturo, at gitnang daliri. Ang tunnel ay may napakaliit na bakanteng espasyo. Anumang bagay na kumukuha ng sobrang espasyo sa loob nito, o nagpapaliit dito, ay umiipit sa nerve.

Ang pag-ipit na iyon ang mismong problema. Ang pamamaga ng mga lining ng tendon, pagbabago sa fluid habang buntis o dahil sa mga problema sa thyroid at bato, isang bali sa pulso na gumaling na may sobrang buto, o simpleng pagkapal ng bubong ng tunnel ay maaaring lahat na magsiksik sa nerve. Tumataas ang pressure sa loob ng tunnel. Tumutugon ang nerve sa pamamagitan ng paggawa ng pangingilig, pamamanhid, at mga sintomas sa gabi na nabasa mo sa itaas. Kapag nanatiling mataas ang pressure sa loob ng mga buwan at taon, ang nerve mismo ay napipinsala, kung kaya't ang pamamanhid ay maaaring maging permanente at ang mga kalamnan ng hinlalaki ay maaaring manghina o lumiit.

Inilalarawan ng mga doktor ang dalawang pattern. Ang acute carpal tunnel syndrome ay bihira: biglang tumataas ang pressure, madalas pagkatapos ng isang pinsala, at ang kamay ay nangangailangan ng agarang atensyon. Mas karaniwan ang chronic type, kung saan ang pressure ay dahan-dahang tumataas. Sa simula, maaaring tumaas lamang ito paminsan-minsan, halimbawa kapag nakabaluktot ang iyong pulso sa loob ng ilang oras, gaya ng habang natutulog. Sa paglipas ng panahon, ang pressure ay nananatiling mataas sa lahat ng oras at ang mga sintomas ay nagiging permanente.

Ang paggamot ay nakabase sa larawang ito. Ang mga splint at iba pang nonsurgical na pamamaraan ay maaaring magpakalma ng mild hanggang moderate na mga sintomas sa pamamagitan ng pagpapagaan ng pressure. Kapag hindi ito gumana, isang operasyon na tinatawag na carpal tunnel release ang pumuputol sa ligament na bumubuo sa bubong ng tunnel. Binubuksan nito ang tunnel at inaalis ang pressure sa nerve. Karamihan sa mga taong sumasailalim dito ay nakakaranas ng kumpleto o bahagyang ginhawa, kung saan 97% ng mga pasyente ang nakakaranas ng kumpleto o bahagyang ginhawa. Ang nerve ay gagaling pagkatapos sa sarili nitong bilis, at ang pakiramdam ay maaaring patuloy na bumuti nang mas matagal kaysa sa dating iniisip.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Si Dr. Kieran Hirpara, isang upper-limb surgeon sa Mater Private Hospital Rockhampton, ay nagsisimula sa mga opsyon na hindi gaanong invasive na angkop sa iyong kondisyon. Ang mga pasyente ay karaniwang nirerefer sa aming klinika ng kanilang GP; kung iminungkahi ng isang physiotherapist na magpatingin sa amin, kakailanganin mo pa rin ng referral mula sa iyong GP upang maging eligible para sa Medicare rebate. Sa pagbisita sa klinika, kumukuha kami ng history, sinusuri ang iyong kamay at nag-aayos ng imaging kung

kinakailangan. Para sa carpal tunnel syndrome, karaniwan kaming nagsisimula sa non-operative care at isinasalang-alang ang operasyon kung hindi ito nagbigay ng sapat na pagbuti.

Ang unang hakbang ay madalas na isang wrist splint. Pinapanatili nitong diretso ang iyong pulso, na nagpapababa ng pressure sa loob ng tunnel at nagpapabuti sa daloy ng dugo at function ng nerve. Isusuot mo ito sa loob ng hindi bababa sa 4 na linggo, at ang pagbuti ay karaniwang lumalabas sa loob ng unang 2 linggo. Ang pagsusuot nito nang full time ay maaaring mas epektibo kaysa sa pagsusuot nito sa gabi lamang. Ang splint na nagpapanatiling diretso sa pulso ay mas nakakaginhawa ng mga sintomas kaysa sa isa na ibinabaluktot ito pabalik. Ang hand therapy at mga stretch ay maaaring isabay dito, at may ilang tao na nakikita na ang lymphatic drainage techniques ay nakakatulong sa sakit. Kung gagamitin nang maaga at konsistent, ang mga hakbang na ito ay maaaring magpakalma ng mild hanggang moderate na mga sintomas at maaaring maiwasan nang tuluyan ang operasyon.

Kung ang splint lamang ay hindi sapat, maaari kaming mag-alok ng cortisone (steroid) injection sa loob ng tunnel. Binabawasan nito ang pamamaga sa paligid ng nerve. Ang pagsasama ng injection at splinting ay nagbibigay ng bahagyang mas malaking pagbawas sa mga sintomas, mas mabuting functional recovery at mas mabuting nerve function sa loob ng 12 linggo kaysa sa injection lamang. Hindi kami gumagamit ng steroid tablets para sa kondisyong ito, dahil kahit ang maikling kurso ay may mga long-term risk na hindi pa lubos na alam.

Kung ang mga hakbang na ito ay hindi nakapagpakalma ng iyong mga sintomas, ang operasyon ay maaaring ang susunod na opsyon. Ang carpal tunnel release ay pinuputol ang ligament na bumubuo sa bubong ng tunnel, na nag-aalis ng pressure sa nerve. Ang operasyon ay mas nakakaginhawa ng mga sintomas kaysa sa splinting. Ito ay isang shared decision: pag-uusapan namin kung ano na ang iyong mga sinubukan, gaano kalala ang iyong mga sintomas at kung ano ang mahalaga para sa iyo, at magdedesisyon nang magkasama kung ang operasyon ay tama para sa iyo.

Ano ang dapat asahan

Ang carpal tunnel syndrome ay karaniwang hindi nananatiling pareho. Ang mga mild na sintomas ay maaaring mawala nang kusa o sa pamamagitan ng simpleng gamutan gaya ng splint. Ang ilang tao ay nakakakuha ng long-term relief mula sa cortisone injection, lalo na kapag epektibo ito sa simula. Ngunit kapag ang mga sintomas ay malala o matagal nang naroon, bihirang mawala ang mga ito nang walang gamutan. Kapag pinabayaan, ang pamamanhid ay may tendensiyang maging palagian at maaaring humina ang kamay.

Sa tamang gamutan, karamihan ng mga tao ay bumubuti. Ang malaking bahagi ng mga taong sumasailalim sa operasyon ay nakakakuha ng kumpleto o bahagyang relief. Ang pakiramdam at function ng kamay ay karaniwang patuloy na bumubuti sa unang 12 linggo, at ang pagbuti ay maaaring magpatuloy lampas pa ng isang taon. Mabagal ang paggaling ng nerve, kaya maging pasensyoso sa iyong kamay.

Ang bilis ng iyong pagbuti ay nakadepende nang bahagya sa kung gaano kalala ang kalagayan sa simula. Kung ang iyong pamamanhid at tingling ay mild o moderate, may tendensiya itong mawala nang mas mabilis kaysa kapag ang nerve ay matagal nang naiipit nang husto. Kung ang iyong mga sintomas ay malala, ang paggaling ay maaaring tumagal nang mas matagal at maaaring hindi maging kumpleto kahit pagkalipas ng isang taon,

partikular na ang pamamanhid. Kahit ganoon, karamihan ng mga tao ay nakakaramdam pa rin ng tunay na pagbawas sa kanilang mga sintomas.

May ilang bagay na mahalagang malaman. Ang ilang tao ay nakapapansin ng dagdag na tingling sa loob ng ilang panahon matapos mapakawalan (released) ang nerve. Ang mga sintomas sa labas ng tatlong pangunahing daliri ay may tendensiya ring mawala, kung saan higit sa 85% ng mga ito ay nareresolba. Kung ikaw ay may diabetes, ang operasyon ay nakakatulong nang halos kasing-laki gaya ng tulong nito sa mga taong walang diabetes.

Minsan ang mga sintomas ay hindi lubos na nawawala, o bumabalik ang mga ito pagkatapos ng isang panahon ng relief. Ito ay hindi karaniwan, at karaniwang maaaring malaman kung bakit ito nangyayari. Isang maliit na bilang ng mga tao ang nangangailangan ng karagdagang operasyon, at mas malamang itong mangyari sa unang taon kaysa sa kalaunan. Kung isa ka sa kanila, ang pangalawang release ay maaari pa ring magdala ng makabuluhang pagbuti sa function ng kamay at kalidad ng buhay.

Ang iyong surgeon ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa kung saan nakaposisyon ang iyong sariling mga sintomas sa spectrum na ito, upang malaman mo kung ano ang hitsura ng isang makatotohanang paggaling para sa iyo.

Kailan dapat magpatingin

Magpatingin sa iyong GP kung ang pangingilig o pamamanhid sa iyong hinlalaki, hintuturo, o gitnang daliri ay paulit-ulit na bumabalik, gumigising sa iyo sa gabi, o hindi nawawala pagkatapos ng ilang linggong paggamit ng splint. Humingi ng review mula sa isang espesyalista kung ang pamamanhid ay naging palagian, humihina ang iyong kapit, o ang mga kalamnan sa base ng iyong hinlalaki ay mukhang mas patag kaysa dati. Ang malala o palagiang sakit ay nangangailangan din ng agarang assessment sa halip na hintayin lamang itong mawala.

Pumunta sa emergency department kung ang pamamanhid ay biglaang dumating at lumalala sa loob ng ilang oras, lalo na pagkatapos ng pinsala sa pulso. Ang pattern na iyon ay nangangailangan ng assessment sa mismong araw, dahil ang pressure sa loob ng tunnel ay maaaring mabilis na tumaas at ang nerve ay kailangang maibsan agad.

May ilang mga warning sign na nangangailangan ng urgent investigation sa halip na routine review. Ang sakit na malala at palagian, pamamanhid na dumating nang walang malinaw na trigger, o mga sintomas na hindi tumutugma sa karaniwang three-finger pattern ay maaaring tumutukoy sa isang bagay na hindi gaanong karaniwan. Malinaw itong sabihin sa iyong GP, dahil binabago nito kung gaano kabilis ka dapat matingnan.

Kung sumailalim ka na sa isang release at bumalik ang mga sintomas o hindi kailanman lubos na nawala, bumalik sa iyong surgeon. Ang imaging o mga nerve test ay karaniwang makakapagpakita kung bakit, at ang pangalawang operasyon ay nakakatulong sa maraming tao sa ganoong sitwasyon.