

درد مچ دست (**wrist pain**) می تواند نشانه بسیاری از بیماری ها و آسیب هایی باشد که مچ دست را تحت تاثیر قرار می دهد. بیشتر موارد مچ درد خفیف است و با استراحت و درمان در منزل خود به خود برطرف می شود. اگر درد مچ دست را تجربه می کنید که در عرض چند روز از بین نمی رود، یا اگر درد در حال بدتر شدن است، به پزشک مراجعه کنید.

این مقاله در گروه تحقیقاتی آزمایشگاه نیکو پاسداران تهیه شده است.

درد مچ دست چیست؟

مچ دست شما یک مفصل پیچیده است که از اجزای زیر تشکیل شده است:

- استخوان ها
- ماهیچه ها
- اعصاب
- تاندون ها
- رباط ها
- رگ های خونی

علائم مچ درد چیست؟

درد مچ دست بسته به علت آن ممکن است متفاوت باشد. به عنوان مثال، درد استئوآرتریت اغلب شبیه به یک دندان درد مبهم است. سندرم تونل کارپال معمولاً باعث احساس سوزن سوزن شدن می شود. این احساس سوزن سوزن شدن معمولاً در انگشتان شست و سبابه و انگشتان میانی به خصوص در شب اتفاق می افتد. محل دقیق درد مچ دست نیز سرنخ هایی از آنچه در پشت علائم وجود دارد ارائه می دهد.

چه عواملی ممکن است باعث بروز درد مچ دست شوند؟

آسیب به هر یک از قسمت های مچ دست می تواند باعث درد شود و بر توانایی در استفاده از مچ دست و دست تاثیر بگذارد. آسیب ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

صدمات:

تاثیرات ناگهانی آسیب مچ دست اغلب زمانی اتفاق می افتد که روی دست دراز شده خود به جلو می افتید. این می تواند باعث رگ به رگ شدن، کشیدگی و حتی شکستگی شود. شکستگی اسکافوئید شامل یک استخوان در سمت شست مچ دست است. این نوع شکستگی ممکن است بلافاصله پس از آسیب در عکسبرداری با اشعه ایکس نشان داده نشود.

استرس تکراری هر فعالیتی که شامل حرکت مچ دست باشد که بارها و بارها انجام می دهید می تواند بافت های اطراف مفاصل را ملتهب کند یا باعث شکستگی استرس شود. برخی از نمونه ها عبارتند از ضربه زدن به توپ تنیس،

تعظیم ویولن سل یا رانندگی در کراس کانتری. زمانی که حرکتی را ساعت ها بدون وقفه انجام دهید، خطر آسیب بیشتر می شود. تنوسینوویت یک آسیب استرس مکرر است که باعث درد در قاعده انگشت شست می شود.

آرتروز:

این نوع آرتريت زمانی اتفاق می افتد که غضروفی که انتهای استخوان ها را تحت فشار قرار می دهد به مرور زمان از بین می رود. استئوآرتريت در مچ دست غير معمول است و معمولاً فقط در افرادی رخ می دهد که در گذشته آن

مچ را آسیب دیده اند.

روماتیسم مفصلی:

اختلالی که در آن سیستم ایمنی بدن به بافت های خود حمله می کند، آرتريت روماتوئید معمولاً مچ دست را درگیر می کند. اگر یک مچ دست تحت تأثیر قرار گرفته باشد، مچ دیگر نیز معمولاً آسیب می بیند.

سندرم تونل کارپال:

سندرم تونل کارپال زمانی ایجاد می شود که فشار روی عصب مدیان هنگام عبور از تونل کارپال، گذرگاهی در سمت کف مچ، افزایش می یابد.

کیست های گانگلیونی:

این کیست های بافت نرم اغلب در قسمتی از مچ دست در مقابل کف دست ایجاد می شوند. کیست گانگلیون ممکن است دردناک باشد و درد ممکن است با فعالیت بدتر شود یا بهبود یابد.

بیماری Kienbock:

این اختلال معمولاً بزرگسالان جوان را تحت تأثیر قرار می دهد و شامل فروپاشی پیش رونده یکی از استخوان های کوچک در مچ دست است. بیماری Kienbock زمانی رخ می دهد که خونرسانی کافی به این استخوان وجود

نداشته باشد.

عوامل خطر درد مچ دست چیست؟

درد مچ دست ممکن است برای هرکسی اتفاق بیفتد - چه خیلی کم تحرک باشید، چه خیلی فعال یا جایی در این بین. اما خطر ممکن است با موارد زیر افزایش یابد:

آسیب های مچ دست در بسیاری از ورزش ها رایج است، چه در آن هایی که با ضربه وارد می شوند و چه آنهایی که شامل فشار مکرر روی مچ دست هستند. اینها می تواند شامل فوتبال، بولینگ، گلف، ژیمناستیک، اسنوبورد و تنیس باشد.

تقریباً هر فعالیتی که شامل حرکت دست‌ها و مچ‌های شما می‌شود، حتی بافتن و کوتاه کردن موها، اگر به اندازه کافی و با شدت کافی انجام شود، می‌تواند منجر به ناتوان کردن درد مچ شود.

بیماری‌ها یا شرایط خاص. بارداری، دیابت، چاقی، آرتريت روماتوئید و نقرس ممکن است خطر ابتلا به سندرم تونل کارپال را افزایش دهند.

چگونه می‌توان از مچ درد پیشگیری کرد؟

دریافت مقادیر کافی کلسیم می‌تواند به جلوگیری از شکستگی کمک کند. برای بیشتر بزرگسالان، این به معنای ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز است.

افتادن رو به جلو روی دست دراز شده علت اصلی بیشتر آسیب‌های مچ دست است. برای جلوگیری از سقوط، کفش‌های مناسب بپوشید. خطرات خانه را حذف کنید. فضای زندگی خود را روشن کنید. و در صورت لزوم میله‌های دستگیره را در حمام و نرده‌ها را روی راه‌پله‌ها نصب کنید.

برای فعالیت‌های ورزشی از وسایل حفاظتی استفاده کنید. برای فعالیت‌های پرخطر مانند فوتبال، اسنوبورد و رولربلید از محافظ مچ دست استفاده کنید.

به ارگونومی توجه کنید. اگر مدت طولانی را پشت صفحه کلید می‌گذرانید، به طور منظم استراحت کنید. وقتی تایپ می‌کنید، مچ دست خود را در وضعیتی آرام و خنثی نگه دارید.

درد مچ دست را چگونه می توان تشخیص داد؟

تست های تصویربرداری برای تشخیص درد مچ دست ممکن است شامل موارد زیر باشد:

اشعه ایکس. این رایج ترین آزمایش برای درد مچ دست است. با استفاده از مقدار کمی اشعه، اشعه ایکس می تواند شکستگی استخوان یا علائم آرتروز را نشان دهد.

سی تی. این اسکن می تواند نماهای دقیق تری از شکستگی هایی که در عکس برداری اشعه ایکس نشان نمی دهند، تشخیص دهد.

ام آر آی.

سونوگرافی. این آزمایش ساده و غیر تهاجمی می تواند به بررسی تاندون ها، رباط ها و کیست ها کمک کند.

آرتروسکوپی:

اگر نتایج آزمایش تصویربرداری اطلاعات کافی را ارائه نکرد، ممکن است نیاز به آرتروسکوپی داشته باشید. در این روش از ابزاری به نام آرتروسکوپ استفاده می شود که از طریق یک برش کوچک در پوست وارد مچ دست می شود. این ابزار حاوی یک نور و یک دوربین کوچک است که تصاویر را بر روی مانیتور تلویزیون پخش می کند. آرتروسکوپی استاندارد طلایی برای ارزیابی درد طولانی مدت مچ دست است. در برخی موارد، پزشک ممکن است مشکلات مچ دست را از طریق آرتروسکوپ ترمیم کند.

آزمایشات عصبی:

در صورت مشکوک بودن به سندرم تونل کارپال، پزشک شما ممکن است الکترومیوگرام را تجویز کند. این تست تخلیه های الکتریکی کوچک تولید شده در عضلات را اندازه گیری می کند. یک الکتروود نازک به اندازه یک سوزن به عضله وارد می شود و فعالیت الکتریکی آن در زمان استراحت و انقباض عضله ثبت می شود

درد مچ دست چگونه درمان می شود؟

اینکه چه درمان هایی نیاز دارید بستگی به این دارد که چه چیزی باعث درد مچ دست شده است. ممکن است بتوانید درد مچ دست را با درمان های خانگی تسکین دهید.

برخی از رایج ترین درمان های مچ دست عبارتند از:

استراحت: استراحت از کار، سرگرمی ها یا ورزش هایی که باعث آسیب دیدگی مچ دست شده اند، به مچ دست شما زمان می دهد تا بهبود یابد.

یخ: روزی چند بار از کیسه یخ یا کمپرس سرد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استفاده کنید. یخ را مستقیماً روی پوست خود قرار ندهید (بسته یخ را در یک حوله یا پارچه بپیچید).

داروهای ضد التهابی: داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی بدون نسخه (NSAIDs) - مانند ناپروکسن یا ایبوپروفن - درد را تسکین می دهند و تورم را کاهش می دهند. پزشک ممکن است کورتیکواستروئیدها (داروهای تجویزی که التهاب را درمان می کنند) نیز تجویز کند.

تنظیمات ارگونومیک: تغییر موقعیت دست در حین حرکات مکرر می تواند فشار وارده بر مچ را که باعث درد می شود کاهش دهد.

فیزیوتراپی: فیزیوتراپیست می تواند تمریناتی را برای افزایش قدرت و انعطاف مچ دست به شما بدهد.

بی حرکتی: ممکن است لازم باشد از یک گچ، آتل یا بریس استفاده کنید تا مچ دست خود را در جای خود نگه دارید و فشار را در حین بهبودی از روی آن بردارید.

جراحی: ممکن است برای برداشتن رشد یا ترمیم فشار عصبی، پارگی تاندون یا رباط، رفع شکستگی یا درمان آرتريت به جراحی نیاز داشته باشید. جراحی مچ دست می تواند باز یا آرتروسکوپی باشد.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/wrist-pain/symptoms-causes/syc->

[20366213?text=Wrist%20pain%20is%20often%20caused,exact%20cause%20can%20be%20difficult](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/wrist-pain/symptoms-causes/syc-20366213?text=Wrist%20pain%20is%20often%20caused,exact%20cause%20can%20be%20difficult)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D9%88%D8%A>

[۷۰۰۹۰۸۶۰۰۹۰۸۶۰۰۸۰۰۷۰۰۹۰۸۸۰۰۰۰۸۰](https://www.nikoolab.com)

آزمایشگاه پاتوبیولوژی