



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Туннельный синдром запястья

Эта информация объясняет, что такое туннельный синдром запястья. Здесь также описаны некоторые из распространенных причин и симптомов этого синдрома и способы их лечения.

О туннельном синдроме запястья

Карпальный (туннельный) канал запястья — это узкий туннель в запястье, который защищает ваш срединный нерв и другие ткани (см. рисунок 1). Срединный нерв — это нерв, который проходит от предплечья до ладони. Благодаря ему вы чувствуете большой и еще три пальца, кроме мизинца.

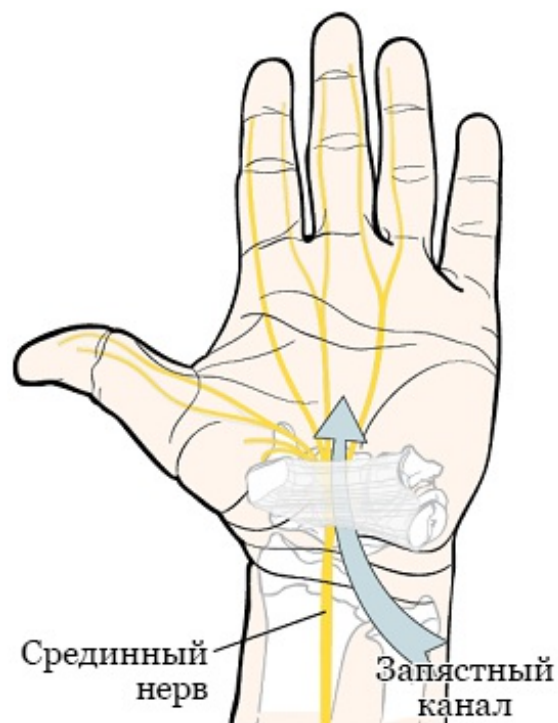


Рисунок 1. Запястный канал

Туннельный синдром запястья (синдром запястного канала) — это неврологическое заболевание, при котором ткани в карпальном канале запястья отекают и сдавливают срединный нерв. Он может привести к боли или онемению в руке. У некоторых людей карпальный канал небольшой, что делает их более расположенными к развитию туннельного синдрома запястья.

Причины развития туннельного синдрома запястья

Вот некоторые факторы, которые могут стать причиной туннельного синдрома запястья:

- частое выполнение повторяющихся движений запястьями рук;
- резкие движения запястьем с приложением усилий;
- наличие образования или нароста (например, опухоли или кисты) в запястье, который давит на срединный нерв;
- травма запястья (например, вывих, растяжение или перелом запястья);
- недостаточное количество витамина В6 в вашем рационе;

- применение ингибитора ароматазы (это лекарство используется для лечения рака молочной железы, и его применение может вызвать боль в суставах);
- наличие случаев туннельного синдрома запястья в семейном анамнезе (у кровных родственников);
- проблемы со здоровьем, такие как:
 - артрит (болезненный отек и ощущение скованности в суставах);
 - почечная недостаточность (когда почки не справляются со своей обычной работой);
 - заболевания печени;
 - гипотериоз (состояние, при котором щитовидная железа не вырабатывает достаточное количество гормонов);
 - ожирением (избыточным нездоровым количеством телесного жира);
 - амилоидоз (заболевание, при котором в ваших органах накапливаются белки);
 - акромегалия (заболевание, при котором некоторые кости становятся намного больше, чем обычно).

Симптомы туннельного синдрома запястья

У вас может проявиться только один, несколько или целый ряд симптомов (признаков) туннельного синдрома запястья. Со временем симптомы могут меняться.

Симптомы часто проявляются в руках, запястьях и пальцах. Распространенные симптомы:

- болевые ощущения.
- жжение;
- онемение и покалывание (легкое или острое), зачастую в большом, указательном и среднем пальцах;
- слабость;
- неспособность сложить пальцы в кулак;
- ухудшение подвижности.

Диагностика туннельного синдрома запястья

Чтобы выяснить, есть ли у вас туннельный синдром запястья ваш медицинский сотрудник:

- просмотрит вашу историю болезни;
- проведет врачебный осмотр.
- при необходимости назначит исследования,

направленные на проверку ваших мышц и нервов. Эти исследования называются исследованиями нервной проводимости и электромиографией (nerve conduction studies and electromyography, EMG).

Медицинский сотрудник также может выдать вам направление на анализы крови и рентгенографию. Это делается для того, чтобы исключить другие возможные причины вашей боли и отека.

Лечение туннельного синдрома запястья

Существуют методы лечения, которые могут облегчить симптомы туннельного синдрома запястья. Время, необходимое для улучшения или исчезновения симптомов, у всех разное.

Основная цель лечения — ослабить давление на срединный нерв, благодаря чему состояние вашей руки улучшится. Другая цель лечения — выяснить причину туннельного синдрома запястья.

Способы лечения

Способ лечения зависит от того, как давно у вас появились симптомы. Он также может зависеть от степени тяжести симптомов. Обсудите с медицинским сотрудником, какой вариант подходит

именно вам.

В зависимости от ваших симптомов ваш медицинский сотрудник может предложить:

Лечение для предотвращения усиления боли и отека

- **Покой для запястья.** Давая отдых запястью, вы снимаете давление с срединного нерва. Также рекомендуется прекратить или изменить любые движения запястьем, которые усиливают симптомы.
- **Ношение шины на лучезапястный сустав.** Шина для запястья — это поддерживающее устройство, которое защищает кисть и запястье и не дает им двигаться. Она удерживает запястье в нейтральном положении (не согнутом вверх или вниз), которое не вызывает напряжения. Ношение шины на лучезапястном суставе поможет уменьшить отек, который давит на срединный нерв. Медицинский сотрудник расскажет, как правильно носить такую шину.

Лечение для уменьшения боли и отека

- **Привлечение физиотерапевта и реабилитационного терапевта.** Ваш

медицинский сотрудник может предложить вам поработать с физиотерапевтом или реабилитационным терапевтом, который:

- будет давать вам советы по изменению привычек, которые могут быть причиной переутомления запястья;
 - подгонит вашу запястную шину, чтобы она правильно сидела на запястье; вас также научат заниматься повседневными делами с надетой шиной;
 - покажет вам, как двигать или держать руку так, чтобы не оказывать давления на срединный нерв;
 - научит вас упражнениям для укрепления кисти и запястья по мере восстановления.
- **Прием нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП).** Распространенные лекарства из группы НПВП:
 - Ibuprofen (Advil[®], Motrin[®]);
 - Naproxen (Aleve[®], Naprosyn[®]);
 - Celecoxib (Celebrex[®])
 - Meloxicam (Mobic[®])
 - Diclofenac (Voltaren[®]).

НПВП могут вызывать побочные эффекты. Уточните у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать эти препараты.

Если эти методы лечения не помогают, ваш медицинский сотрудник может предложить:

- **Стероидные инъекции (уколы) в область запястного канала.** Стероидные инъекции применяются в случаях, когда боль не удается снять другими методами лечения. Уколы могут помочь снять боль и отек на несколько недель или месяцев.
- **Провести операцию на запястном канале.** Такая операция проводится в случае, если все другие варианты лечения не помогли. Операция может помочь, если у вас сильная боль и вам трудно двигать кистью или запястьем. Цель операции — ослабить давление на срединный нерв и уменьшить боль.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Carpal Tunnel Syndrome - Last updated on June 6, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center