

آنچه پس از جراحی انتظار می‌رود:

- ✓ درد و تورم: طبیعی است (۳-۵ روز اول). از داروهای تجویزی طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- ✓ پانسمان: تا ۴۸-۲۴ ساعت خشک بماند. تعویض پانسمان طبق دستور پرستار انجام شود.
- ✓ بخیه‌ها: معمولاً پس از ۱۴-۱۰ روز کشیده می‌شوند.



دستورالعمل‌های ضروری:

۱. مراقبت از زخم:

- محل جراحی را تمیز و خشک نگه دارید.
- از خیس کردن زخم تا بهبودی کامل خودداری کنید (برای استحمام از پوشش ضد آب استفاده نمایید).

- در صورت مشاهده قرمزی، ترشح چرک یا تب فوراً به پزشک اطلاع دهید.

۲. کنترل تورم و درد:

- دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید (مثلاً روی بالش).
- از کمپرس سرد (۱۰ دقیقه هر ساعت) در ۲۴ ساعت اول استفاده کنید.
- داروهای مسکن (مانند استامینوفن) را طبق نسخه مصرف نمایید.

۳. فعالیت‌ها:

✓ مجاز:

- حرکت دادن ملایم انگشتان از روز اول.
- فعالیت‌های سبک مانند غذا خوردن یا نوشتن پس از ۴۸ ساعت.

✗ ممنوع (تا ۴ هفته):

- بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۱ کیلوگرم).
- رانندگی (تا قطع کامل داروهای مسکن).

- فشار آوردن به مچ (مانند چرخاندن پیچ یا استفاده از ابزارهای ویبره).

تمرینات توانبخشی (از هفته دوم):

منبع: انجمن فیزیوتراپی آمریکا (APTA)

۱. کشش ملایم مچ:

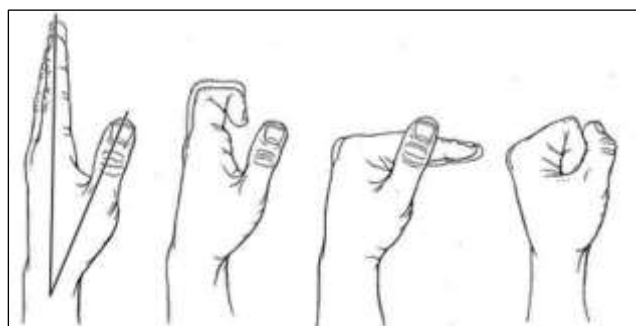
- دست را به آرامی به عقب و جلو خم کنید (۱۰ بار، ۳ نوبت در روز).

۲. تقویت انگشتان:

- یک توپ نرم را ۵ ثانیه فشار دهید و رها کنید (۱۰ تکرار).

۳. جلوگیری از سفتی:

- انگشتان را به آرامی باز و بسته کنید (مانند مشت کردن).



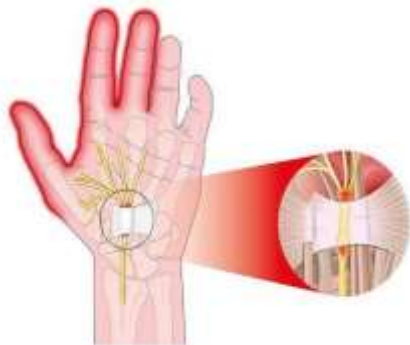


بیمارستان سینا

واحد آموزش به بیمار

آموزش بیماران

پس از جراحی کارپال تونل
(CTS)



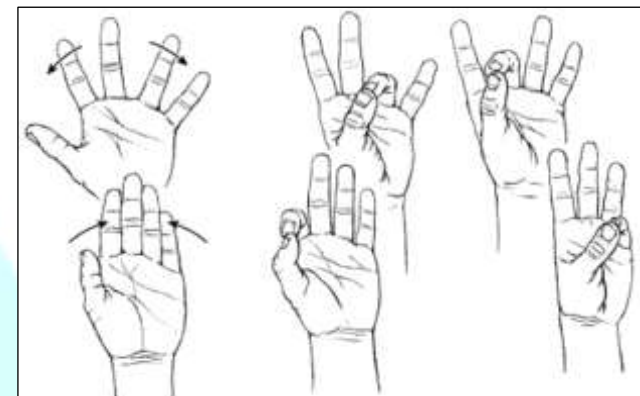
مورد تایید گروه تخصصی پزشکان بیمارستان سینا

ویرایش اول / خرداد ماه ۱۴۰۴

S-NM/ED-224

منابع:

۱. American Society for Surgery of the Hand (ASSH). (2023). *Carpal Tunnel Surgery Recovery Guidelines*.
۲. Mayo Clinic. (2023). *Carpal Tunnel Syndrome: Postoperative Care*.
۳. National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). (2022). *Carpal Tunnel Syndrome Fact Sheet*.



هشدارهای اورژانسی:

⚠ در صورت مشاهده این علائم فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- افزایش درد غیرقابل کنترل با مسکن.
- بی حسی ناگهانی یا ضعف شدید دست.
- تب بالای ۳۸ درجه یا ترشحات بدبو از زخم.

زمان بازگشت به کار:

- مشاغل سبک: ۱-۲ هفته (با تأیید پزشک).
- مشاغل سنگین: ۴-۶ هفته.

<https://semnansinahospital.com/patient-education>

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰

