دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص بیمار مبتلا به تونل کارپال

- پانسمان باید خشک و تمیز نگه داشته شود .

- داروی آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک را به صورت کامل مصرف کنید.

- در صورت داشتن درد، از مسکنهای تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.

- ۷- تا ۱۴ روز بعد از عمل بخیه ها توسط پزشک کشیده می‌شوند.

- برای کاهش تورم دست بعد از عمل، دست مصدوم خود را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

- در هنگام راه رفتن با یک گردن بند معمولی می توان دست را از گردن آویزان کرد.

- قرار دادن کیسه یخ روی ناحیه جراحی در ۴۸-۲۴ ساعت اول(با نظر پزشک)و خم و راست کردن انگشتان برای کمک به جریان خون از ادم دست می کاهد.

- طی چند روز اول پس از جراحی بیمار برای انجام کارهای خود نظیر غذا خوردن، لباس پوشیدن، و رعایت بهداشت نیاز به کمک دیگران دارد.

- بعد از ۴هفته فیزیوتراپی و ورزش های مستقیم دست توصیه می شود .

-پس از عمل جهت جلوگیری از تورم ، انگشتان خود را حرکت دهید.

- برای کاهش درد و جلوگیری از تورم دست، تـا ۲۴ساعت پس از عمل از کیف یخ روی محـل جراحـی استفاده کرده و به دست اسـتراحت دهیـد.

- حداقل می بایست به مدت۴ تا ۶ هفته از انجـام کارهای سنگین خودداری نمایید.

-بلافاصله بعد از عمل بیمار احساس کاهش قدرت در مشت کردن دست و احساس شل بودن دست را دارد که زمان بهبود این حالت متفـاوت است.

-محل عمل ممکن است تا یکسال دردناک باشد.در صورت ادامه درد بعد از یک ماه از عمل

،فیزیوتراپی در کاهش درد موثر است.

- رسیدن به حداکثر بهبود می تواند تا ۱۰ ماه طول بکشد.

- از فعالیتهایی که سبب افزایش فشار بر دست شما میشود، اجتناب کنید، مثل چنگ زدن یا بلند کردن اجسام سنگین .

- مچ دست را در وضعیت عادی نگهدارید و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده، پیچ خورده یا چرخیده و چلاندن لباس برای آبگیری اجتناب کنید.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- مشاهده علائم عفونت، گرمی، بوی بد، ترشح، تورم، قرمزی و افزایش درد.

- کاهش حس و حرکت دست.

- اختلال در خونرسانی،کرختی، سوزن سوزن شدن انگشتان و تغییر رنگ انگشتان به رنگ آبی یا سفید.

دستورات دارویی منزل:

زمان و مکان مراجعه:

کمیته آموزش وپژوهش بیمارستان آموزشی - درمانی نهم دی - واحدآموزش به بیمار

تلفن پاسخگو :۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶ داخلی ۲۸۰

پائیز ۹۶