

تاندونیت مچ دست بیماری شایعی است که با التهاب و تحریک تاندون‌های مفصل مچ دست بروز می‌یابد. افرادی که دچار تاندونیت هستند، حتی جابجایی مفصل مچ دست می‌تواند باعث ایجاد درد شدید شود. در چنین شرایطی بیشتر تاندون‌های دست تحت تأثیر قرار می‌گیرند. مچ دست در نقاطی دچار تاندونیت می‌شود که تاندون‌ها از روی برجستگی استخوان و از کنار یکدیگر عبور می‌کنند.

تاندون‌های مچ شده دست عضلات بازو را به استخوان و انگشت دست متصل می‌کنند. تاندون‌ها وظیفه حرکات پیچیده مچ دست و انگشتان را بر عهده دارند. تاندون‌های موجود هنگام عبور از مفصل مچ از یک سری غلاف‌ها می‌گذرند که سطح صافی دارند. این سطح صاف باعث شود که تاندون‌ها به آرامی خم شوند. تاندون‌ها دارای یک سری مایع به نام سینوویال هستند و زمانی که این ناحیه تحریک شود، فرد دچار تنوسینوویت می‌شود.

● دلایل ایجاد تاندونیت مچ دست

زمانی که یک تاندون در دست ملتهب می‌شود، درد شدیدی در دست بروز پیدا می‌کند. اما التهاب تاندون‌ها در بسیاری از افراد نتیجه فعالیت‌های خاص است. برخی مواقع ممکن است فرد دچار عارضه‌ای مانند نقرس شده باشد. بیماری‌های خود ایمنی مانند آرتریت روماتوئید نیز باعث افزایش درد و التهابات تاندون دست می‌شوند.

اما شایع‌ترین علت تاندونیت مچ دست، حرکات تکراری ساده در مچ دست است که باعث فشار بر روی تاندون‌ها می‌شود. برخی از فعالیت‌هایی که باعث التهاب مچ دست می‌شوند ورزش‌هایی مانند بیس‌بال، تنیس، بولینگ و گلف هستند. استفاده از ابزارهایی مانند چرخ خیاطی، اره برقی و چکش یا تایپ کردن می‌تواند باعث بروز علائم آن شود.

[caption id="attachment_9282" align="aligncenter" width="600"]

دلایل ایجاد تاندونیت مچ دست[/caption]

● علائم تاندونیت مچ دست

یکی از مهمترین نشانه‌های تاندونیت مچ دست، بروز التهاب و درد زیاد در مفصل مچ دست است. اما علائم مهم دیگری که نشان می‌دهد شما دچار تنوسینوویت شده‌اید، عبارتند از:

1- تورم شدید در اطراف مفصل مچ دست

2- حرارت و قرمزی تاندون ها

3- احساس درد ضربانی با حرکت دادن تاندون ها

بیشتر بخوانید: تاندونیت چیست؟

4- سفتی و درد در مچ دست به ویژه بعد از بیدار شدن از خواب

5- حساسیت و درد موقع اعمال فشار

6- کاهش دامنه حرکتی مفصل مچ دست

7- ضعف عضلانی شدید

برای تشخیص این عارضه بسته به تاندونی که ملتهب است، پزشک یک سری آزمایشات را برای شما تجویز می‌کند. برای بررسی علت‌های احتمالی درد مچ دست، رادیوگرافی نیز بسیار کمک کننده است. **سونوگرافی**، ام آر آی و **اشعه ایکس** هم می‌توانند التهاب مفاصل را تشخیص دهند. از طریق این آزمایش، تجمع مایع در اطراف تاندون ملتهب نشان داده می‌شود.

● درمان تاندونیت مچ دست

پس از تشخیص تنوسینوویت، باید یک برنامه جهت درمان بیماری تهیه کنید. درمان افرادی که دارای التهاب مفصل مچ دست هستند، یکسان نیست. برخی از روش‌ها ممکن است برای برخی از التهابات مفاصل کارایی داشته باشد. بیشتر درمان‌ها با چند مرحله ساده برای **کنترل التهاب** و اجازه ترمیم آنها آغاز می‌شود. در صورت عدم موفقیت در کاهش علائم بیماری **درمان‌های تهاجمی** مفیدتر هستند. در ادامه به برخی از درمان‌های تاندونیت اشاره می‌کنیم:

بی حرکت قرار دادن دست

قرار دادن مچ در آتل اولین مرحله درمان از تاندونیت مچ دست است. این عارضه به دلیل **تحرك مکرر تاندون‌ها** و غلاف آن به وجود می‌آید. با استراحت تاندون‌ها شدت التهابات کاهش خواهد یافت.

استفاده از کمپرس سرما

یخ درمانی یا استفاده از **کیسه یخ** در کاهش التهابات بسیار مؤثر است. تاندونیت مچ دست می‌تواند به کمتر شدن التهابات کمک کرده و **جریان خون** را افزایش دهد.

داروهای ضد التهاب

مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی، به کاهش التهابات و علائم درد و تورم بافت‌های مچ دست کمک می‌کند. این داروها برای کاهش علائم تاندونیت بسیار مؤثر هستند.

روش پی آر پی

اگر به دنبال روش‌های کم‌تهاجم برای درمان تاندونیت دست هستید، تزریق پی آر پی بسیار کمک‌کننده است. زمانی که پلاسمای حاوی پلاکت به بدن تزریق می‌شود، سطح اکسیژن و گردش خون در بدن افزایش پیدا می‌کند.

اگر طی چند جلسه مراحل درمان را طی کنید، التهابات به شکل چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. اگر قصد انجام این روش را دارید، حتماً باید تحت نظر متخصصان برای درمان اقدام کنید. **کلینیک دکتر ناصر یوسفی** از بهترین مراکز برای درمان تاندون مچ دست از طریق تزریق **prp** است. دریافت اطلاعات کافی می‌توانید با شماره مندرج در صفحه اصلی تماس بگیرید تا پزشکان متخصص راهنمایی‌های لازم را در اختیار شما قرار دهند.

فیزیوتراپی و انجام تمرینات ورزشی

تمرینات ورزشی مربوط به دست نوعی درمان است که بر روی عملکرد پیچیده مچ دست تأثیر دارد. فیزیوتراپی‌ها از روش‌های تقویتی و کششی تا تحریک الکتریکی برای درمان این بیماری استفاده می‌کنند. به علاوه ممکن است یک سری مهاربند یا آتل را برای شما بسازند که به کنترل حرکات مفصل مچ دست کمک می‌کند.

[caption id="attachment_9281" align="aligncenter" width="600"]

درمان تاندونیت مچ دست[/caption]

تزریق کورتیزون

کورتیزون یک داروی بسیار قوی برای درمان التهابات مچ دست است. دوبار تزریق این دارو بی‌خطر است، اما در صورت تزریق زیاد، تاندون‌ها به مرور زمان ضعیف می‌شوند.

بیشتر بخوانید: [علائم تاندونیت شانه](#)

جراحی

زمانی روش جراحی می‌تواند مؤثر باشد که روش‌های دیگر درمانی جواب ندهند. جراحی آخرین مرحله برای درمان تاندونیت است که به عنوان یک روش تهاجمی شناخته می‌شود. از طریق عمل جراحی می‌توان ناحیه **غلاف تاندون** که باعث حرکت دشوار تاندون دست می‌شود را آزاد کرد. علاوه بر این **بافت التهابی** برای ایجاد فضای بیشتر حرکتی تاندون از بین می‌رود.

برای درمان **تنوسینوویت** پیشنهاد می‌کنیم حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. چراکه قبل از انتخاب روش درمانی، باید علائم و دلایل ایجاد این عارضه بررسی شود. برخی از روش‌ها ممکن است برای بعضی از بیماران کارایی نداشته باشد و ممکن است جراحی تنها گزینه برای بهبود تاندونیت در این افراد باشد.

خلاصه مطالب

تاندونیت مچ دست در اثر حرکات متعدد مفصل مچ دست ایجاد می‌شود. در نتیجه بافت‌های اطراف مفاصل مچ دست تحریک و ملتهب می‌شوند. در شرایطی که فرد دچار این بیماری شده، معمولاً بیش از یک تاندون تحت تأثیر قرار می‌گیرد و دامنه حرکتی دست بسیار محدود خواهد شد. برخی از فعالیت‌ها مانند ورزش کردن مکرر، نوشتن، استفاده از برخی از ابزارها به مدت طولانی باعث این عارضه می‌شود.

برای درمان تاندونیت مچ دست می‌توانید روش‌هایی مانند پی آر پی درمانی و فیزیوتراپی را امتحان کنید. اما اگر شدت التهاب و درگیری تاندون‌ها زیاد باشد، روش جراحی آخرین گزینه برای درمان است. برای درمان تاندونیت مچ دست از طریق تزریق پی آر پی می‌توانید به **کلینیک پی آر پی دکتر ناصح یوسفی** در غرب تهران مراجعه کنید. برای دریافت مشاوره در ارتباط با فرایند درمان با شماره‌های مندرج در صفحه اصلی در تماس باشید.

برای دانلود pdf مقاله کلیک نمایید.