

Gipskamer

Polsspalk bij Carpaal Tunnelsyndroom - Turks

iriş

Doktorlarımızdan birinin size Karpal tünel sendromu teşhisi konulduğunu öğrendiniz. Bunun tedavi edilmesi için size bir spalk [kırık tahtası] veriyoruz. Bu broşürde size neden bu spalk'ın verildiğini ve bunu nasıl kullanmanız gerektiği ifade edilmektedir.

Karpal tünel sendromu nedir?

Karpal tünel sendromu orta kol sinirlerinin karpal tünelindeki sıkışmasının ortaya çıkmasından meydana gelmektedir. Karpal tüneli el kök ayaklarından oluşmakta olup ve sırça parmak – başparmak ucundan oluşan güçlü ve el içine kadar devam eden bir tünel görünümündedir. Bu tünelde sinir ve parmaklara ait iç sinir bulunmaktadır. Bu çok yumuşak bir düzen içinde olduğundan, baskılara karşı hassas bir konum içindedir.

CTS'in [karpal tünel sendromu] sebepleri

Sinirlerin baskı altında kalması sinir ve kasların şişkinliğiyle ortaya çıkmaktadır. Bu şişkinlikte ortaya çıkan bağ dokusunun şişmesinde hormonlar rol oynayabilir. Hatta kas sinirlerinin romatizma ve ağır el işleri sonrası şişmesi de muhtemeldir.

CTS'in şikayetleri

Karpal tünel sendromu şikayetleri sinirlerin baskı altından olmasından kaynaklanmakta olup, el'de ve parmaklarda batışma ve ağrılar oluşmasına sebebiyet verirler. Hatta parmak uçlarında oluşan uyuşma sonrası güç kaybı sözkonusu olur. Burada oluşan ağrı kolun alt kısmı ve dirsekten başlayarak omuzlara kadar etkisini gösterir. Geceleri bu ağrılar genel olarak artış gösterir.



Figuur 1. Karpal tünel sendromunda kullanılan bilek spalkı

Spalk nedir?

Size verilen spalk'ın amacı bileğinizin dinlenmesini sağlamak içindir. Spalk'ın iç kısmı metalden oluşmakta, çünkü bu şekilde herhangi bir bükülme söz konusu olmayacaktır. Bu şekilde sinirler çok fazla baskı altında kalmamaktadır. Spalk'ın takılmasıyla şikayetler çoğu zaman azalma göstermektedir.

Spalk'ı ne zaman kullanıyorsunuz ?

Spalk'ı özellikle geceleri kullanıyorsunuz, çünkü herkes geceleri dirseklerini bükerek uyur ve bundan dolayı bilek ekstra baskı altında olur.

Spalk'ı ne kadar bir süre kullanıyorsunuz?

Alınan sonucu en iyi bir şekilde değerlendirmek için altı hafta boyunca düzenli olarak her gece takılmasının önemi büyüktür.

Spalk'ın bakımı

Spalk'ı kendiniz ılık sabunlu bir suda yıkayabilirsiniz (elinizin içinde). Bu durumda metal kısmını almanız gerekiyor. Kuruladıktan sonra metal kısmı tekrar spalk'a yerleştirebilirsiniz.

Afdeling Gipskamer		
Locatie Venlo	routenummer 73	☎ (077) 320 56 76
Locatie Venray	routenummer 9	☎ (0478) 52 25 57
Beide locaties telefonisch bereikbaar <i>ma t/m vrij: 08.30- 16.30 uur</i>		

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl