



Dr. Terence Tay Khai Wei

Pakar Perunding Tangan & Pakar Bedah Mikro Pusat Perubatan Tropicana Kota Damansara



Biasanya Sindrom Carpal Tunnel dialami mereka yang membuat kerja-kerja menaip.

Sindrom Carpal Tunnel

DARI BIASA MUNGKIN BERISIKO

Dikenali sebagai Sindrom Carpal Tunnel, Menurut Pakar Perunding Tangan & Pakar Bedah Mikro Pusat Perubatan Tropicana Kota Damansara, Dr. Terence Tay Khai Wei, ia merupakan suatu keadaan yang mungkin berlaku apabila saraf median, yakni saluran tunjang utama pada tangan dan jari menjadi mampat dalam terowong Carpal.

Terowong Carpal dibentuk oleh lapan tulang pergelangan tangan (tunnel) dan ligamen melintang Carpal. Ia bertindak sebagai saluran di pergelangan tangan anda, di mana saraf median dan sembilan tendon melaluinya untuk mencapai tangan anda.

Mampatan saraf median yang berlaku disebabkan oleh penurunan ruang di dalam terowong, mungkin disebabkan oleh keadaan seperti bengkak tisu pada lapisan terowong, pambendungan cecair, kehadiran sista simpul saraf, struktur otot yang tidak

normal atau keadaan-keadaan lain. Dalam banyak keadaan, puncanya masih tidak diketahui.

Simptom Sindrom Carpal Tunnel

Anda mungkin merasakan seolah-olah tangan anda "tidur". Biasanya, jari telunjuk dan tengah adalah kawasan paling terjejas, tetapi ia juga boleh berlaku pada deria di sepanjang tangan anda.

Sekiranya gejala-gejala ini masih baru bermula, misalnya terasa kebas atau sakit sebak terjaga daripada tidur, ia mungkin boleh dilegakan dengan

Anda yang bekerja dalam bidang berkaitan menaip seperti wartawan atau penulis mungkin pernah mengalami masalah rasa nyeri atau sengal-sengal di bahagian pergelangan atau tapak tangan, bukan. Ada kalanya berlarutan selama beberapa hari atau berminggu dan masalah ini tentunya menjejaskan kerja anda.

cara menggoncang atau menyapu tangan anda. Walau bagaimanapun, di peringkat lewat, rasa kebas berkenaan boleh jadi berterusan dan merimaskan.

Rawatan

Dalam kebanyakan kes, rawatan anda akan bermula dengan pendekatan bukan pembedahan yang boleh melegakan gejala-gejala berkaitan. Ramai pesakit sembuh daripada rasa sakit dengan mengubah aktiviti-aktiviti bagi mengurangkan tekanan dalam terowong Carpal, menggunakan Wristlet untuk menampung pergelangan tangan berada dalam kedudukan yang neutral,

Keputusan: Mengenal, Bahasa Kuala Lumpur (Kuala Lumpur), Tropicana Kota Damansara

Health - Disea
Pg: 62-63

Suntikan steroid juga boleh digunakan untuk melegakan gejala. Ada juga yang mengambil ubat-ubatan (melalui mulut seperti makan atau minum) seperti vitamin B₆ atau ubat-ubatan anti-radang bukan steroid bagi tujuan sama. Doktor anda akan melakukan pemeriksaan fizikal. Kajian pengaliran saraf dan elektromiografi (NCS/EMG) mungkin akan digunakan untuk mengesahkan diagnosis dan menilai tahap keterukan keadaan.

Jika kaedah bukan pembedahan tidak berjaya, kaedah pembedahan mungkin diperlukan. Matlamat cara pembedahan adalah bagi mengurangkan tekanan dalam terowong Carpal untuk mengurangkan mampatan saraf median.

Sista Ganglion

Selain masalah Sindrom Carpal Tunnel, satu lagi yang walaupun jarang-jarang dihadapi tetapi juga merimaskan adalah Sista Ganglion (simpul saraf). Ia adalah tumour benign yang biasanya ditemui di daerah pergelangan tangan dan tulang sendi pada jari. Tumor atau kelenjar ini biasanya timbul daripada sendi atau tendon. Ia dipenuhi cecair tebal (cecair sendi) yang diselaputi sarung tebal.

Gejala Sista Ganglion

Walaupun masih berlaku di bahagian tangan atau pergelangan tangan, tetapi simptomnya sedikit berbeza.

kemunculan ketulan atau benjol di tangan atau pergelangan tangan. Punca sista ini timbul mungkin berkaitan dengan masalah arthritis atau radang di sekitar tendon. Walau bagaimanapun, dalam beberapa kes, punca sebenarnya juga masih tidak diketahui.

Diagnosis

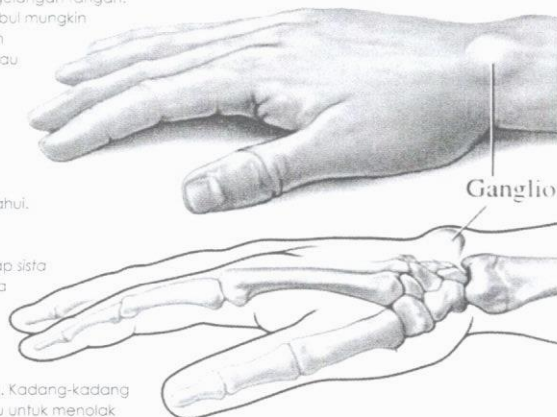
Diagnosis terhadap sista ganglion biasanya dibuat di bahagian ketulan atau benjol berkenaan timbul. Kadang-kadang x-ray adalah perlu untuk menolak keabnormalan tulang. Dalam peratusan besar kes, sista ganglion tidak menyakitkan, tetapi bagi sesetengah pesakit, kesakitan adalah disebabkan oleh aktiviti-aktiviti tertentu. Sista ini boleh berubah saiz (mengecil) atau hilang sepenuhnya dengan sendirinya.

Rawatan

Rawatan biasanya berkaitan dengan gejala. Sekiranya tidak ada kesakitan yang dikaitkan dengan sista, biasanya rawatan adalah dengan pemerhatian doktor sahaja. Penggunaan pendakap pergelangan tangan antara alternatif

Dalam peratusan besar kes, sista ganglion tidak menyakitkan, tetapi bagi sesetengah pesakit, kesakitan adalah disebabkan oleh aktiviti-aktiviti tertentu.

Saraf median dimampatkan pada pergelangan tangan, menyebabkan kebas atau sakit.



yang digunakan bagi membantu mengurangkan saiz sista tersebut. Sekiranya kesakitan berkenaan dikaitkan dengan sista atau bersaiz besar dan tidak boleh dihilangkan/diawak dengan cara biasa, penggunaan jarum mungkin diperlukan untuk mengeluarkan cecair di dalamnya.

Sista juga boleh dibuang melalui pembedahan. Pembedahan ini meliputi penyingkiran sista dan membran sekitarnya dan lanjutan sista ke dalam sendi.

Terdapat juga peluang lebih baik bagi mengelak sista berulang selain pembedahan (walaupun sista masih boleh kembali) iaitu dengan teknik aspirasi.

Biasanya, dressing lembut atau balutan anduh akan digunakan untuk mengawal kesakitan selepas pembedahan. Janitan akan dikeluarkan 7 hingga 10 hari selepas prosedur. Kadang-kadang terapi fizikal juga diperlukan jika kepadatan kekakuan terbentuk pada pergelangan atau jari tangan, k

