



مركز مكة الطبي  
Makkah Medical Center

# متلازمة النفق الرسغي

## Carpal Tunnel Syndrome

## ماهي متلازمة النفق الرسغي؟

متلازمة النفق الرسغي هي حالة ناتجة عن ضغط العصب المتوسط أثناء مروره عبر النفق الرسغي في الرسغ. النفق الرسغي ضيق ويتكون من عظام الرسغ ورباط سميك كما هو موضح في الصورة أدناه. يؤثر على النساء أكثر من الرجال وهو أكثر شيوعًا بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و ٦٥ عامًا.

## What is carpal tunnel syndrome?

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) is a condition caused by the median nerve being compressed as it passes through the carpal tunnel in the wrist. The carpal tunnel is narrow and is formed by the wrist bones and a thick ligament, as shown in the picture below. CTS affects more women than men and is most common in those aged between ٤٠ and ٦٥.

### Symptoms

Pain  
Tingling  
Numbness  
Swelling,  
weakness of the thumb, index, middle and ring fingers  
Symptoms are often worse over night, but may also occur throughout the day.

### الأعراض

الألم  
الوخز  
الخدر  
التورم  
والضعف في الإبهام والسبابة والأصابع الوسطى والبنصر  
غالبًا ما تزداد الأعراض سوءًا خلال الليل، ولكنها قد تحدث أيضًا على مدار اليوم.

### What causes carpal tunnel syndrome?

- ▶ Work-related activities, such as typing and repetitive movements
- ▶ Arthritis of the wrist
- ▶ Wrist fracture
- ▶ Rheumatoid arthritis

### الأسباب

متلازمة النفق الرسغي مشكلة شائعة. غالبًا ما يكون ناتجًا عن:  
▶ الأنشطة المتعلقة بالعمل، مثل الكتابة والحركات المتكررة  
▶ بعض الحالات قد تكون مرتبطة بالتهاب مفاصل المعصم  
▶ وكسور المعصم  
▶ والتهاب المفاصل الروماتويدي

### General Instructions

- ▶ Rest your hands. Let your hands rest for a short time between repetitive motions, such as typing.
- ▶ When the symptoms become severe, apply ice to your wrist. Ice helps decrease swelling and pain in your wrist. Use an ice pack, place it on your wrist for 5 to 10 minutes, or as directed.
- ▶ Go to physical and occupational therapy.
- ▶ Use a wrist splint as directed.

### إرشادات عامة

- ▶ أرح يديك. دع يديك ترتاح لفترة قصيرة بين الحركات المتكررة، مثل الكتابة.
- ▶ عند زيادة حدة الأعراض ضع الثلج على معصمك. يساعد الثلج على تقليل التورم والألم في معصمك، ضعه على معصمك من ٥ إلى ١٠ دقائق، أو حسب التوجيهات.
- ▶ استخدم جبيرة المعصم حسب التوجيهات من الطبيب المختص أو أخصائي العلاج الطبيعي
- ▶ اذهب إلى العلاج الطبيعي والوظيفي.

## التمارين العلاجية

### تمرين ثني المعصم (للأمام والخلف)

اثنِ معصمك إلى الأمام إلى آخر المدى الحركي المحتمل وثبت لمدة ١٠ ثوانٍ، ثم إلى الخلف وثبت ١٠ ثوانٍ، ١٠ تكرارات، ٣ مجموعات.

### تمرين مقاومة رفع معصم اليد

ضع راحة يدك على الطاولة وارفعي أصابعك، ضع يدك الأخرى على المفاصل وادفعها، بينما تحاول اليد السفلية السحب لأعلى. يجب أن تشعر بانقباض عضلات الساعدين. استمر لمدة ١٠ ثوانٍ. قم بعمل ٣ مجموعات من ١٠ تكرارات.

### تمرين ثني الأصبع

ابدأ بأصابعك ممدودة بشكل مستقيم. اثنِ الوسطى من أصابعك برفق نحو راحة يدك العليا واستمر في ذلك لمدة ١٠ ثوانٍ. قم بعمل ٣ مجموعات من ١٠ تكرارات.

### تمرين التمدد

اثنِ معصمك بلطف إلى الأسفل. استخدم اليد المقابلة للضغط برفق على اليد الممدودة نحو الجسم واثبت لمدة ١٥-٣٠ ثانية. كرر في الاتجاه المعاكس. ٣ مجموعات لكل معصم.

### تمرين تقوية المعصم باستخدام أوزان

أمسك بوزن. اثنِ معصمك ببطء لأعلى، ثم عد إلى وضع البداية. قم بعمل ٣ مجموعات من ١٠ تكرارات.

### تمرين قبضة اليد

اضغط على كرة مطاطية واستمر في ذلك لمدة ١٠ ثوانٍ. قم بعمل ٣ مجموعات من ١٠ تكرارات.

## Treatment exercises

### Wrist bend (forward and back)

Gently bend your wrist forward at a right angle and hold for 10 seconds. Straighten your wrist. Gently bend it backwards and hold for 10 seconds. Do 3 sets of 10 repetitions.

### Finger bend

Start with your fingers held out straight. Gently bend the middle joints of your fingers down toward your upper palm and hold for 10 seconds. Do 3 sets of 10 repetitions.

### Wrist lift resistance

Place your palm on the table and lift the fingers up. Place your other hand across the knuckles and push down as the bottom hand tries to pull up. You should feel the muscles of your forearms contracting. Hold for 10 seconds. Do 3 sets of 10 repetitions.

### Wrist stretch

Gently bend your wrist down. Use the opposite hand to press the stretching hand back towards your body and hold for 15-30 seconds. Straighten your wrist. Gently bend the stretching hand backwards and use the opposite hand to pull the fingers back. Hold for 15-30 seconds. Do 3 sets with each wrist.

### Wrist flex with weight

Holding a light weight, slowly bend your wrist upward, and then return to the starting position. Do 3 sets of 10 repetitions. Gradually increase the weight you hold.

### Hand squeeze

Squeeze a rubber ball and hold for 10 seconds. Do 3 sets of 10 repetitions.

تواصل معنا



مركز مكة الطبي  
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc\_med\_sa

Mmc\_Med\_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa