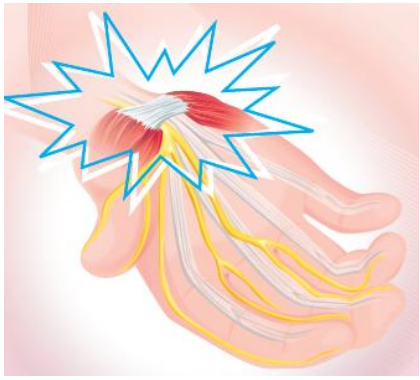
Sindrom Carpal Tunnel – Latihan & Perawatan

Isi artikel ini merupakan terjemahan, dan versi Bahasa Cina lah yang berlaku.

Sindrom Carpal Tunnel

- Carpal tunnel terdiri atas serat dan delapan tulang karpal kecil. Bagian atasnya diselubungi oleh ligamen karpal melintang
- Dalam carpal tunnel, ada sembilan tendon flexor dan saraf median, termasuk tendon flexor digitorum superficialis, flexor digitorum profundus and flexor pollicis longus. Saraf median memberikan saraf sensori dan kontrol otot pada ibu jari tangan, jari telunjuk, jari tengah dan jari manis radial
- Fungsi saraf motorik dan sensori yang dipengaruhi oleh saraf median akan rusak akibat tekanan, yang akan mempengaruhi sensasi dan kekuatan otot ibu jari, jari telunjuk, jari tengah dan jari manis radial

Saat **tendon pada carpal tunnel** mengalami peradangan, menebal dan membengkak, carpal tunnel akan menyempit dan **saraf media akan tertekan dalam tunnel**, sehingga muncul gejala-gejal tertentu.



Penyebab Umum

- Tegangan jari atau pergelangan tangan dalam jangka panjang atau bekerja dengan alat

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

getar akan mengakibatkan cedera jangka panjang atau friksi pada tendon dan peradangan tendon synovium

- Rematik
- Diabetes
- Wanita berusia kehamilan tua
- Peradangan yang diakibatkan oleh trauma (seperti patah pergelangan tangan)
- Pembengkakan saraf median
- Aktivitas jangka panjang seperti mengemudi truk, merajut atau melakukan pekerjaan rumah tangga juga dapat menyebabkan sindrom carpal tunnel

Gejala Klinis

- Tiga jari pada sisi radial terasa kebas, tergelitik atau nyeri. Gejala ini bertambah parah pada malam hari
- Rasa semakin kebas saat menekuk pergelangan tangan atau mencengkeram
- Otot thenar (otot ibu jari) mengalami atropi, dan akan menceper jika semakin parah. Kekuatan otot jari tangan berkurang, dan ini akan melemahkan fungsi kontrol ibu jari

Atropi dan penceperan otot thenar (otot ibu jari)
Rasa kebas, tergelitik atau nyeri pada tiga jadi di sisi radial

Cara perawatan

Terapi obat-obatan

- Setelah diagnosis oleh dokter, jika perlu, pasien yang diresepkan obat-obatan oral seperti nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) dan pereda rasa nyeri untuk meredakan gejala klinis.
- Selain obat-obatan oral, suntikan steroid lokal juga dapat meredakan gejala yang disebabkan oleh sindrom carpal tunnel

  Catatan: suntikan steroid harus diberikan oleh seorang ahli

Fisioterapi

Ahli fisioterapi akan memeriksa pasien secara terperinci dan memberikan perawatan serta panduan sesuai gejala masing-masing individu.

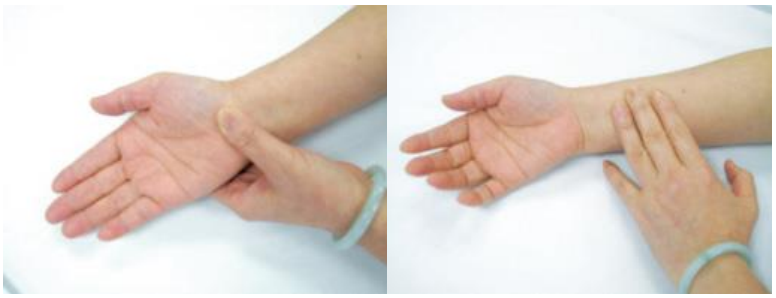
- Perawatan detumesens dan analgesic seperti ultrasound, kompres dingin, terapi shockwave dan terapi bidang elektromagnet
- Perawatan akunpunktur

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- Terapi latihan, termasuk peregangan dan latihan otot
- Latihan fungsi tangan dan fleksibilitas
- Koreksi postur saat bekerja dan di rumah serta perawatan di rumah
- Latihan di rumah

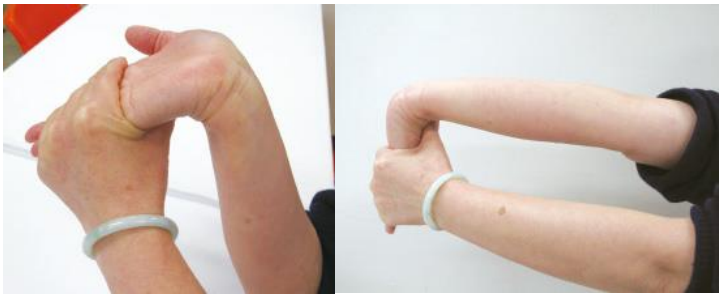
Latihan dan Perawatan di Rumah

- Pijat



Dengan perlahan pijat pada posisi kanal karpal dan otot flexor carpi (3-5 menit setiap kali, 3 set per hari)

- Meregang



Rilekskan pergelangan tangan, lalu tarik pergelangan tangan ke belakang (15-20 detik setiap kali, ulangi 5-8 kali, 3 set per hari)

- Latihan otot

Latihan ekstensor pergelangan tangan

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Latihan menggenggam

Tips Hidup Sehari-hari

Sindrom carpal tunnel terutama diakibatkan oleh beban jangka panjang. Karena itu, perawatan sehari-hari dapat membantu mengurangi kerusakan tendon, meredakan gejala dan menurunkan resiko kambuh.

- **Kurangi tindakan berulang-ulang**
- Jaga agar pergelangan tangan berada pada posisi ideal
- Hindari penggunaan ibu jari dan telunjuk secara berlebihan agar tidak semakin membebani pergelangan tangan, hindari menggunakan alat getar frekuensi tinggi dalam waktu yang lama seperti bor listrik
- Pengaturan waktu istirahat yang tepat
- **Lakukan peregangan secara sering**

Jika Anda memiliki pertanyaan mengenai informasi yang diberikan dalam buklet ini, silahkan berkonsultasi dengan ahli fisioterapi

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved