



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

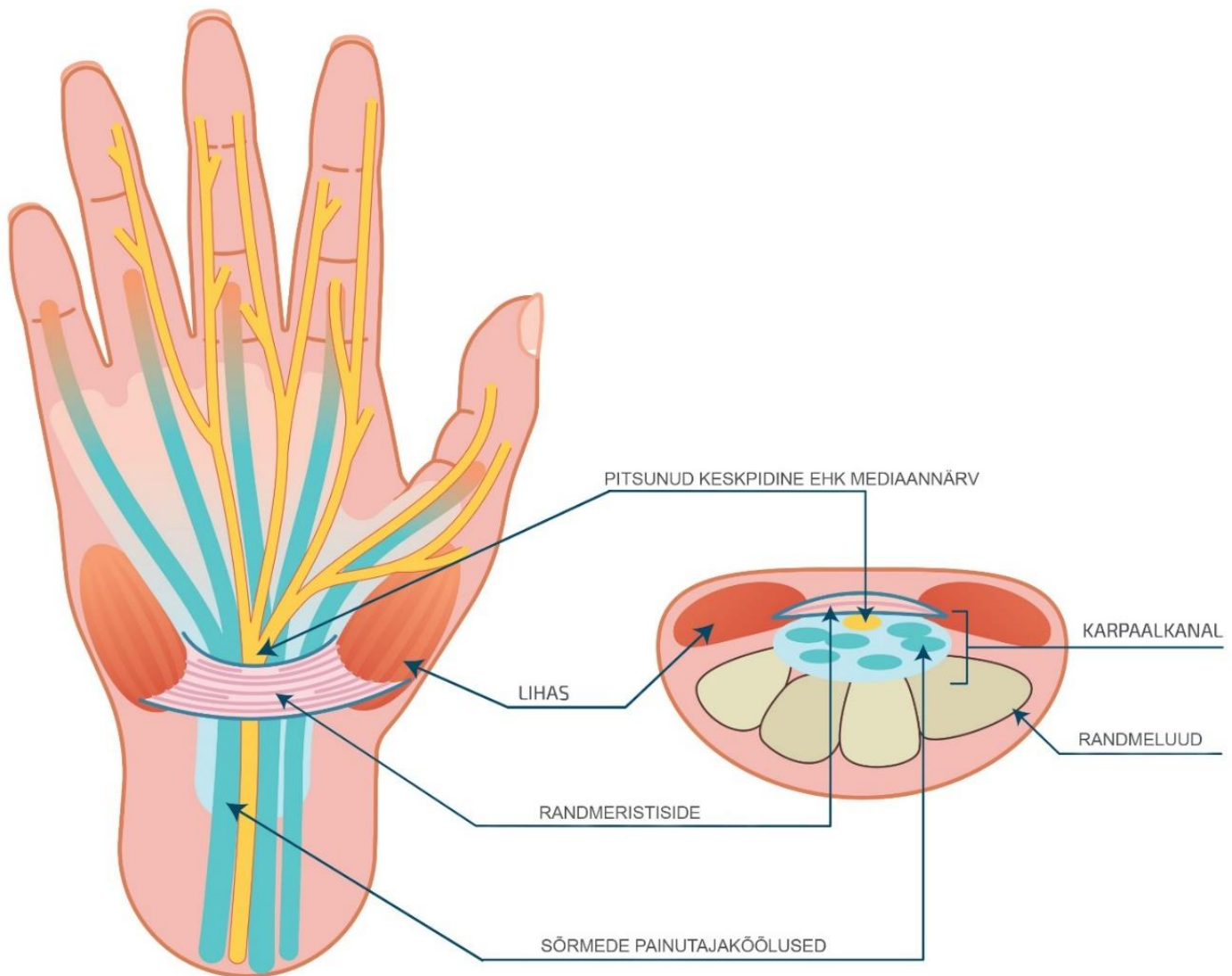
AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post info@itk.ee  
www.itk.ee

## Karpaalkanali sündroom

Infolehe eesmärgiks on tutvustada patsiendile karpaalkanali sündroomi olemust, sümptomeid ja selle ravivõimalusi.

Karpaalkanal ehk randmekanal moodustub nõgusa asetsusega randmeluudest ja tugevatest randmeristisidemetest.

Küünarvarrelt lähtub keskpidine ehk mediaannärv, mis läbib karpaalkanali koos sõrmede painutajakõõlustega (vt joonis 1) ning hargneb esimesele kolmele ja osaliselt neljandale sõrmele, andes neile tundlikkuse.



Joonis 1. Karpaalkanal ja pitsunud keskpidine närv.

Karpaalkanali ahenemisel tekib pidev surve keskpidisele närvile. Seda nimetatakse närvi pitsumise sündroomiks ehk karpaalkanali sündroomiks. Surve tekitab ebapüsivat tuimust ning ebameeldivaid aistinguid (surinad, sipelgajooksu tunne), põletavat valu keskpidise närvi kulgemise alal (peopesas, teises ja kolmandas sõrmes, veidi harvemini pöidla ja küünarvarres). Vaevused on sageli ägedamad öösiti, päeval ilmnevad need ühetaoliste käeliigutuste tegemisel ja sundasendite korral (haigusest võivad olla haaratud ka mõlemad käed).

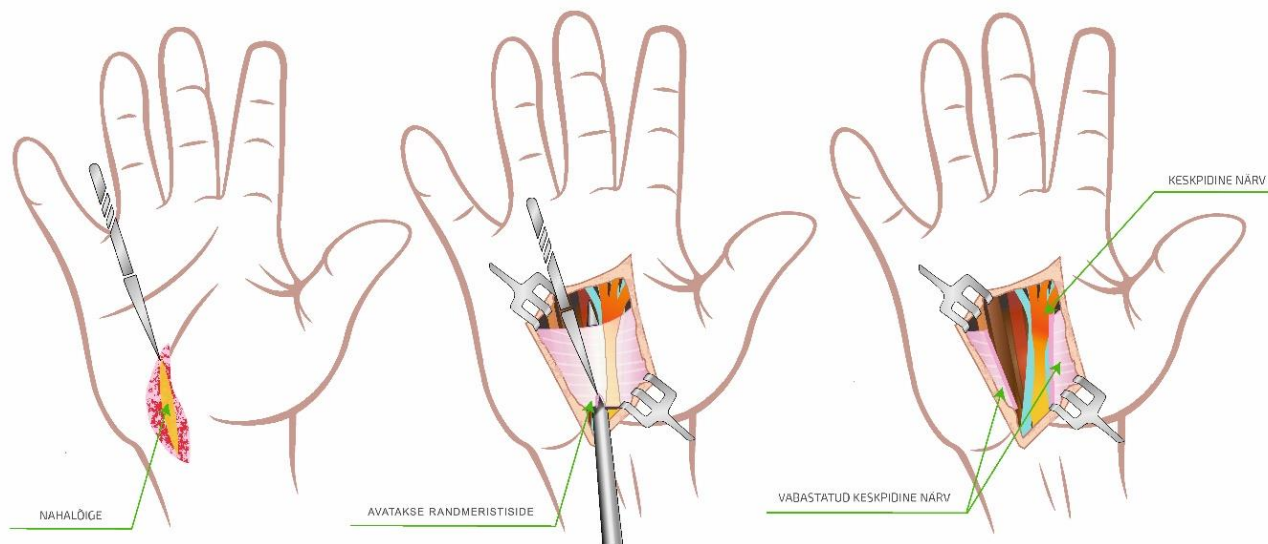
Karpaalkanali sündroom esineb sagedamini füüsilise töö ja korduvate stereotüüpsete liigutuste tegijatel (kokad, autojuhid, liinitöötajad, arvutiga töötajad) ja on tihti seotud käte ülekoormusega. Samuti võib sündroom tekkida randmetrauma (luumurru) järel.

Oht sündroomi tekkeks on suurem reumatoidartriidi korral, mil kahjustuvad väikesed randmeliigesed (tekivad liigeste deformatsioonid ja ägenev põletik), seetõttu karpaalkanal aheneb ja närv satub surve alla. Samuti on suurem oht diabeedihaigetel, sest diabeedi korral kahjustuvad kõik perifeersed närvid, sh keskpidine närv ja randmekanalisis kompressiooni (surve) lisandudes närvikahjustus suureneb. Ka võib rasedusega kaasnev vedelikupeetus põhjustada paistetust randmekanalisis ja karpaalkanali sündroomiga seostatavaid sümptomeid, kuid need mööduvad enamasti pärast sünnitust. Karpaalkanali sündroom esineb sagedamini naistel.

Karpaalkanali sündroomi ravivõimalused on järgmised:

- Sümptomid võivad taanduda, kui vähendate käele koormust: andke käele puhkust, muutke töötegemise asendit, vältige kaebuseid esile kutsuvaid tegevusi. Selle tagajärjel karpaalkanali turse väheneb ja tuimuse sümptomid leevenduvad.
- Kasutage jäigast materjalist valmistatud randmetuge, mida saate osta apteegist või abivahendite poest. Kasutage randmetuge nii töö koormuse vähendamiseks kui ka öösel randme lahastamiseks sirgesse asendisse, et vähendada närvile avaldavat survet.
- Leevendust annavad põletikuvastased kreemid, geelid, mittesteroidsed põletikuvastased ravimid (nt Ibuprofen).
- Abi võib olla spetsiaalsetest harjutustest, mida õpetab Teile tegevusterapeut või füsioterapeut.
- Kui eelkirjeldatud ravi ei aita, siis võib vajalikuks osutuda hormoonsüsti tegemine karpaalkanalisse – seda võib teha perearst, neuroloog, taastusraviarst.
- Operatsioon.

Kui karpaalkanali sündroomi sümptomid on väga rasked või eelneva raviga ei parane, võib vajalikuks osutuda operatsioon (vt joonis 2), mis aitab keskpidisele närvile ruumi teha. Kuna sündroomi puhul närv pitsub, siis operatsiooniga närvi ei parandata, vaid avardatakse närvi ümber olevat randmekanalit randmeristisidemesse tehtava lõike abil, mis annab võimaluse närvil taastuda. Närvi taastumine sõltub eelnevast närvikahjustusest ning taastumise ulatus on igal inimesel erinev.



Joonis 2. Operatsiooni käik

ITK600

Käesolev infomaterjal on kooskõlastatud 01.01.2024. a