

بِه نام خدا

www.cementtechnology.ir

Work Related Musculoskeletal Disorders

www.cementtechnology.ir

اهمیت موضوع :

- مشکلات فردی
- افزایش غیبت از کار
- باز نشستگی پیش از موعد
- مشکلات اجتماعی - اقتصادی

www.cementtechnology.ir

تعریف MSD,S

n گروهی از وضعیتهای پاتولوژیک که عملکرد نرمال بافت نرم سیستم اسکلتی عضلانی را آسیب میرساند:

اعصاب

تاندون ها

عضلات

ساختمانهای حمایت کننده (مثل دیسکهای بین مهره ای)

Work Related MSD,s :

n اختلال اسکلتی - عضلانی است که محیط کاری یا ماهیت کار

1- علت ایجاد کننده

یا

2- عامل تشدید کننده

آن اختلال باشد.

عوامل شغلی ایجاد کننده اختلالات اسکلتی عضلانی اندام فوقانی :

n 1- عوامل فیزیکی

n 2- عوامل محیطی (سازمانی / فرهنگی اجتماعی)

n 3- عوامل فردی

عوامل فیزیکی :

- 1- کار دستی سنگین n
- 2- حمل دستی بار n
- 3- وضعیت‌های نامناسب n
- 4- کار استاتیک n
- 5- ارتعاش (کل بدن / دست و بازو) n
- 6- سر خوردن و افتادن n

عوامل رواني اجتماعي و داخل سازماني :

n 1- محتوای شغل

n 2- زمان کاری

n 3- کنترل بر روی کار

n 4- حمایت اجتماعی

n 5- میزان رضایت شغلی

عوامل فردی :

n 1- سن

n 2- وضعیت اجتماعی - اقتصادی

n 3- مصرف دخانیات

n 4- سوابق پزشکی فرد

n 5- جنس

n 6- ملاحظات آنترپومتری

n 7- فعالیت فیزیکی

تقسیم بندی اختلالات اندام فوقانی :

n 1- بر اساس محل اختلال :

شانه : سندرم شانه دردناک

آرنج : اپی کندیلیت

مچ و دست : سندرم تونل کارپال

n 2- بر اساس عامل ایجاد اختلال :

HAWS سندرم ارتعاش دست / بازو

مکانیسم آسیب رسانی :

مصرف اکسیژن و تولید اسید لاکتیک
ایجاد درد و انقباض بیشتر عضلات

کاهش خونرسانی به بافت و عصب

به منظور پیشگیری از مشکلات اسکلتی -
عضلانی:

تا آنجا که ممکن است باید سعی کنیم که اندام
ها و شانه ها در وضعیت خنثی قرار گیرند .

شانه : حالت رها و در امتداد پهلویها

آرنج : در زاویه ۹۰ درجه با شانه

مچ دست : وضعیت مستقیم و بدون زاویه

انگشتان : از باز نگه داشتن انگشتان به مدت طولانی
اجتناب گردد.

ملاحظات اجرایی :

- ۱- آموزش
- ۲- تنظیم برنامه کار و استراحت
- ۳- طراحی وظائف متغیر
- ۴- طراحی صحیح ابزارها
- ۵- رعایت وضعیت صحیح بدنی
- ۶- انتخاب صندلی مناسب و قابل تنظیم

CARPAL TUNNEL SYNDROME

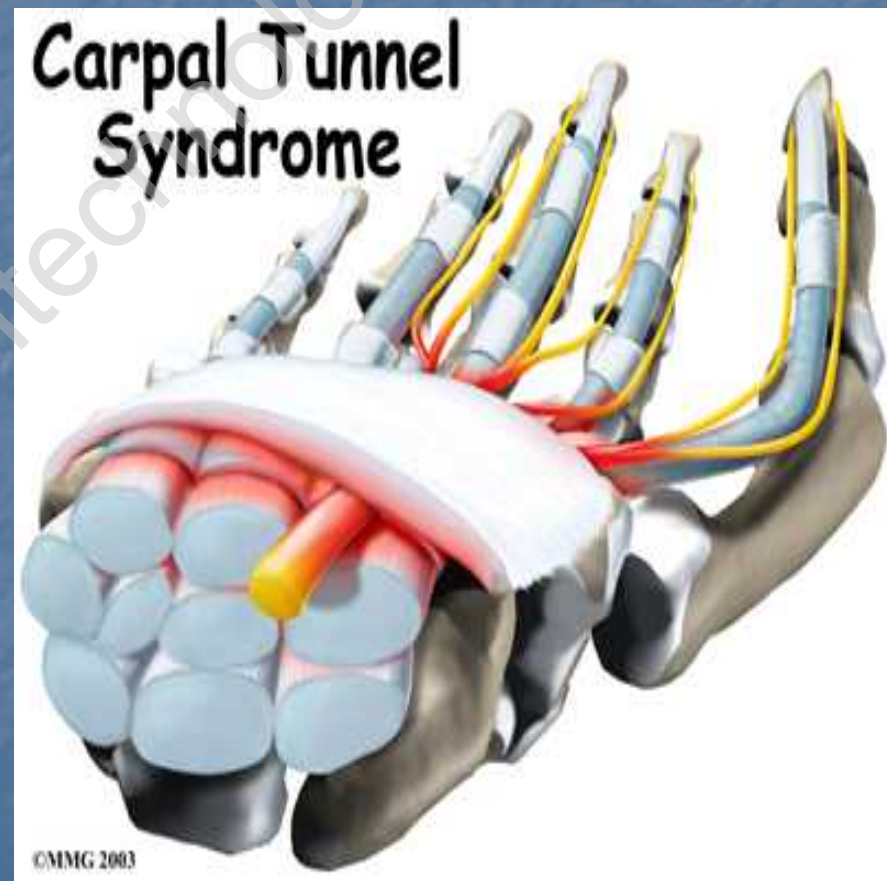
www.cementtechnology.ir

سندرم تونل کارپال چیست ؟

این بیماری در اثر تحت فشار قرار گرفتن عصب مدیان در محل مچ دست ایجاد می گردد.

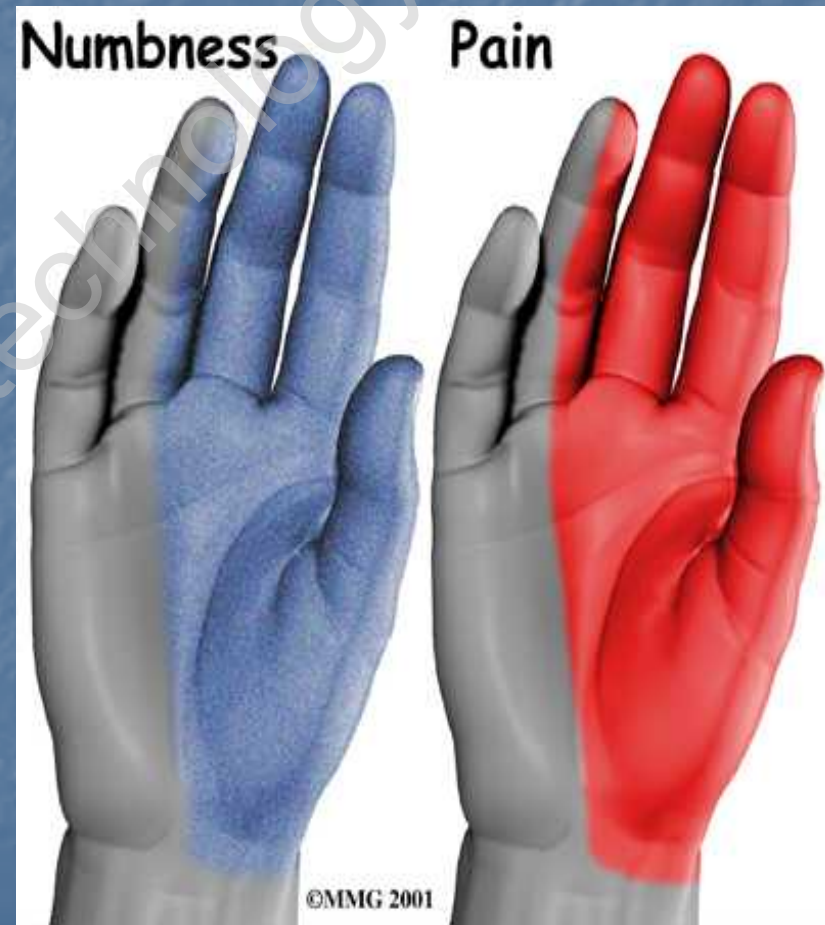
تونل کارپال یک گذرگاه باریک در قاعده دست می باشد که لیگامان ها و استخوان های مچ دست دیواره های آن را تشکیل می دهند .

ضخیم شدن تاندون های ملتهب ، مجرای تونل را باریک نموده و باعث فشرده شدن عصب مدیان می گردد .



علائم سندرم تونل کارپال چیست ؟

- ۱- علائم تدریجی است.
- ۲- سوزش ، گزگز ، بی حسی
- ۳- علائم در کف دست و انگشتان بخصوص انگشت شست و انگشتان اشاره و میانی تظاهر می کند.
- ۴- وجود احساس تورم و بی حسی در دست
- ۵- علائم ابتدا در شبها در یک یا هر دو دست وجود دارد.
- ۶- کاهش قدرت مشت یا چنگ کردن دست
- ۷- آتروفی عضلات قاعده شست
- ۸- اختلال حس سرما و گرما



علل ایجاد سندرم تونل کاپال چیست ؟

- ۱- معمولا علت آن چند عاملی است .
- ۲- زمینه مادرزادی و ژنتیک معمولا وجود دارد.
- ۳- ضربه و آسیب به مچ دست
- ۴- اختلال غدد درون ریز (کم کاری تیروئید ، پرکاری هیپوفیز)
- ۵- آرتريت روماتوئيد
- ۶- حرکات مکانیکی تکرار شونده در مچ دست
- ۷- استفاده از ابزارهای دستی دارای ارتعاش
- ۸- حاملگی و یائسگی
- ۹- وجود سیست و تومور در کانال

افراد در ریسک ابتلا به سندرم تونل کارپال :

- ۱- خانم ها ۳ برابر آقایان
- ۲- افراد مبتلا به دیابت
- ۳- بالغین
- ۴- کارگران خط مونتاژ ، خیاطی ، نظافت ، بسته بندی گوشت

تشخیص سندرم تونل کارپال چگونه است ؟

۱- معاینه دقیق فیزیکی

۲- ارزیابی قدرت عضلانی ، حس و حرکت

۳- تست های اختصاصی :

Tinel test

Phalen test

۴- تست های الکترو دیاگنوستیک :

EMG

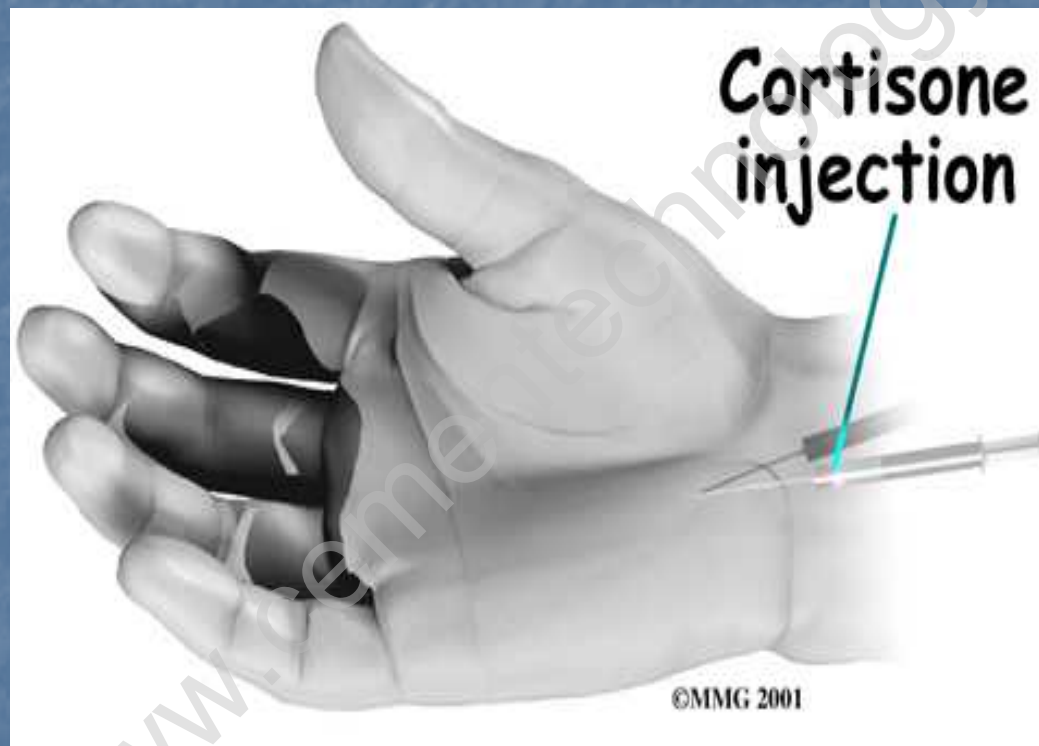
NCV

..... ۵-

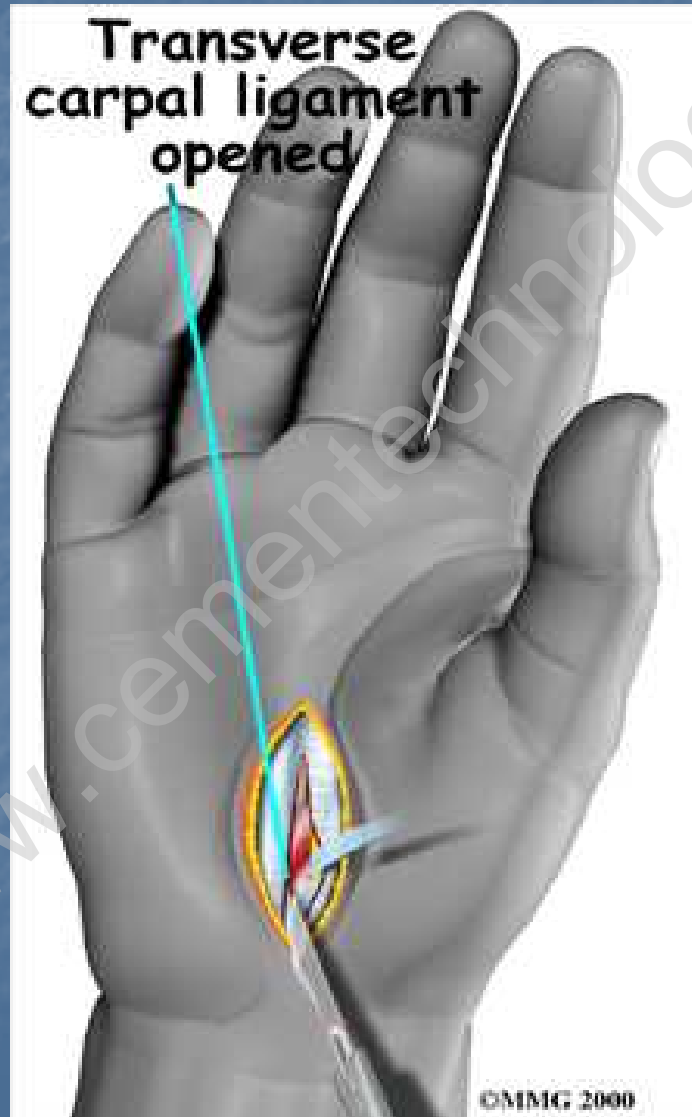
درمان سندرم تونل کارپال چیست ؟

- ۱- درمان بیماری زمینه ای
- ۲- درمان اولیه : استراحت مچ دست برای حداقل ۲ هفته
سرد کردن موضعی
- ۳- درمان دارویی : داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی : آسپرین ، ایبوپروفن
داروهای مدر
کورتیکواستروئیدهای تزریقی و خوراکی
ویتامین ب ۶
- ۴- ورزش های کششی و قدرتی در زمان برطرف شدن درد تحت نظر متخصص
- ۵- جراحی : جراحی باز و آزاد کردن عصب
جراحی آندوسکوپیک

تزریق کورتیکواستروئید



جراحی باز و بریدن لیگامان عرضی



عوارض جراحی چیست؟

۱- عفونت

۲- آسیب به عصب

۳- درد پایدار

۴- ایجاد چسبندگی در محل

۵- کاهش پایداری مچ

www.cementtechnology.ir

درمان های جدید در حال بررسی :

n بالنوپلاستی زیر جلدی : روش تجربی برای گشاد کردن تونل بدون برش
لیگامان عرضی مچ دست

روش های پیشگیری از ابتلا به سندرم تونل کارپال چیست؟

- ۱- تنظیم برنامه های کار و استراحت در فعالیت های تکراری
- ۲- انجام ورزش های کششی در حین فعالیت های تکراری
- ۳- آموزش در زمینه استفاده از پوسچرهای صحیح
- ۴- استفاده از دستکش بدون انگشت در حین کار
- ۵- استفاده از تجهیزات و ابزارهای مناسب کار
- ۶- تنظیم کار چرخشی بین کارگران
- ۷- طراحی کار متناسب با توانایی کارگر

خسته نباشید

