

Untuk mengobati CTS, perlu menghindari kegiatan yang banyak menggunakan tangan dan jari tangan, serta menggunakan penyangga pada pergelangan tangan (wrist support). Apabila gejala CTS tidak membaik atau malah makin memburuk, perlu untuk konsumsi obat, bahkan pada suatu keadaan yang sudah berat perlu tindakan fisioterapi bahkan tindakan pembedahan. Untuk hal ini perlu konsultasi dengan dokter yang sesuai.

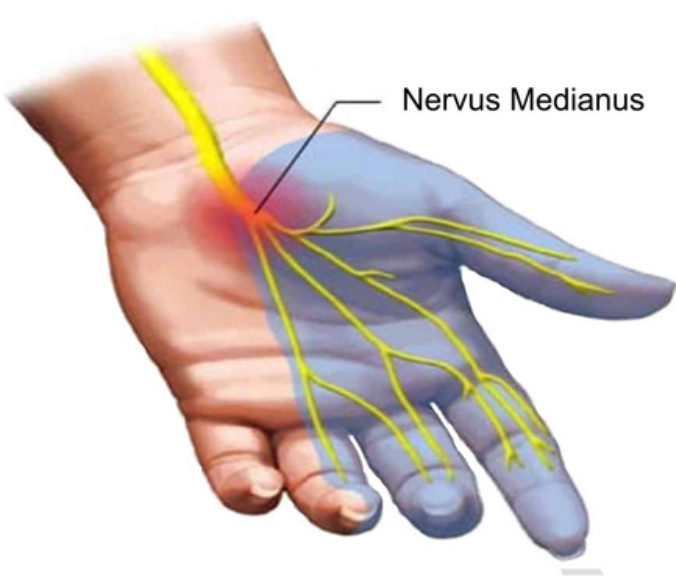
Carpal Tunnel Syndrome Exercises



CARPAL TUNNEL SYNDROME



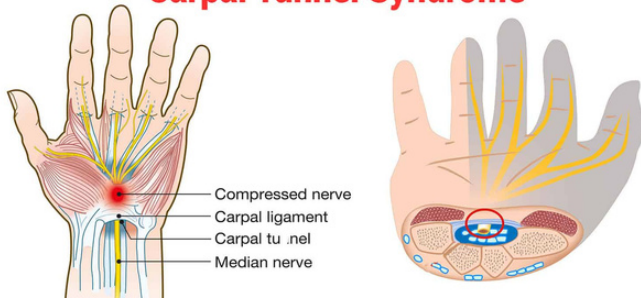
RSUD dr. M. Haulussy
Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe
Ambon - Maluku
Telp 0911 - 344871
www.rsudhaulussymaluku.com



Apa itu Carpal Tunnel Syndrome?

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) merupakan suatu sindrom klinis yang timbul akibat tertekannya saraf/nervus medianus di dalam carpal tunnel (terowongan karpal) di pergelangan tangan.

Carpal Tunnel Syndrome



Penyebab

- Keturunan
- Wanita
- Perubahan hormonal seperti pada kehamilan
- Kegemukan
- Cedera pergelangan tangan
- Kegiatan yang melibatkan gerakan menggenggam, gerakan pergelangan tangan yang berulang, misalnya bermain alat musik, merajut, atau memakai gergaji mesin.
- Profesi seperti penjahit, petugas kasir, tukang cukur, dan pekerja bagian pengemasan.

Gejala

- Timbulnya sensasi pada kulit yang abnormal seperti kesemutan, gatal.
- Kurang merasa (numbness)
- Rasa seperti terkena aliran listrik (tingling) pada jari 1-3 dan setengah sisi arah ibu jari dari jari 4.
- Nyeri di tangan yang juga dirasakan lebih berat pada malam sampai subuh hari.
- Rasa nyeri ini umumnya agak berkurang bila dipijat, menggerak-gerakkan tangan, atau dengan meletakkan tangan pada posisi yang lebih tinggi.
- Kram dan nyeri mudah tercetuskan saat menggunakan sepeda motor.
- Nyeri juga akan berkurang bila melepaskan atau mengistirahatkan tangan.

