



RADIAL TUNNEL SINDROMI

*Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi, (
Samarqand , O'zbekiston)*

Alimova Madinabonu Abjabborovna

Annotatsiya: Radial tunnel sindromi - bu kam uchraydigan, og'riqli holat bo'lib, radial tunneldagi taranglik va shishib ketish radial nervingizga juda ko'p bosim o'tkazganda yuzaga keladi. Qo'lingizni dam olish va tibbiy xodimdan davolanishni so'rash muhimdir, chunki qisilgan asab o'z-o'zidan tuzalmaydi. Davolash odatda jarrohliksiz amalga oshiriladi.

Аннотация: Синдром лучевого канала — редкое, болезненное состояние, возникающее, когда сужение и отек в лучевом канале оказывают чрезмерное давление на лучевой нерв. Важно обеспечить покой руке и обратиться за помощью к врачу, поскольку защемленный нерв сам по себе не заживет. Лечение обычно нехирургическое.

Abstract: Radial tunnel syndrome is a rare, painful condition that occurs when tightness and swelling in the radial tunnel put too much pressure on your radial nerve. It is important to rest your arm and seek treatment from a healthcare professional, as a pinched nerve will not heal on its own. Treatment is usually nonsurgical.

Radial tunnel sindromi - bu sizning qo'lingizdan o'tadigan nervlardan biri bo'lgan radial nervingiz qisilganda yoki siqilganda yuzaga keladigan holat. Radial nervingiz tirsak va bilagingizga yetganda, u mushaklar va paylar to'plami bo'lgan radial tunnel deb ataladigan sohadan o'tadi. Radial tunneldagi taranglik va shishish radial nervingizga bosim o'tkazishi mumkin, bu esa qo'lingizda zerikarli og'riq va zaiflikka olib keladi.

Radial tunnel sindromi qo'lingizda zerikarli og'riqni keltirib chiqaradi, siz uni shunchaki silkitib tashlashni xohlaysiz. Yaxshiyamki, dam olish va jarrohlik



bo'lmagan usullar odatda qisilgan nervni davolashda va og'riqni engillashtirishda muvaffaqiyatli bo'ladi.

Agar tirsak va bilagingizda og'riq bo'lsa, davolash bo'yicha tavsiyalar uchun tibbiy xodimingizga murojaat qiling. Tirsakning tashqi tomonida, bilagingizga cho'zilgan sohada og'riq va sezgirlikni his qilishingiz mumkin. Og'riq sizni bezovta qiladigan va charchoqqa olib keladigan og'riqdir. Ba'zi harakatlar radial tunnel sindromi alomatlarini kuchaytirishi mumkin, jumladan: Bilagingiz va/yoki bilagingizdan keng foydalanishni talab qiladigan umumiy harakatlar; Og'ir ko'tarish ; Tirsakni juda ko'p cho'zish; Bilakning har qanday aylanishi ; Bilagingizni bukish

Vaqt o'tishi bilan radial tunnel sindromi bilak mushaklaringizni va umumiy bilak kuchingizni zaiflashtirishi mumkin, bu esa ba'zi narsalarni ushlash yoki ko'tarishni tobora qiyinlashtiradi. Og'riq siz uxlayotganingizda ham kuchayishi mumkin. Ba'zan radial tunnel sindromi bilakning tushishiga olib kelishi mumkin, ya'ni siz qo'lingizni ma'lum bir nuqtadan yuqoriga ko'tarish qobiliyatini yo'qotasiz.

Tennis tirsagi - bu juda ko'p o'xshash alomatlarga ega bo'lgan holat, shuning uchun tibbiy xizmat ko'rsatuvchi provayderingiz bilan alomatlaringiz haqida gaplashayotganda aniq bo'lish muhimdir.

Radial nervingiz tirsak ostidagi radial tunneldan o'tganda, u turli mushak qorinlari orasida va fastsial tasmalar ostida harakatlanadi. (Fassial tasmalar - bu tanangizdagi mushaklar, organlar va boshqa yumshoq tuzilmalarni o'rab turuvchi, ajratuvchi yoki bog'lovchi to'qima tolalari.) Yallig'lanish radial tunnelga va uning ichidagi barcha tuzilmalarga ta'sir qilganda, u radial nervingizga juda ko'p bosim o'tkazadi va bu holatga olib keladi. Radial tunnel sindromini keltirib chiqaradigan yallig'lanishga olib kelishi mumkin bo'lgan ko'plab harakatlar mavjud, jumladan:

- Muayyan harakatlarni (ko'pincha ish paytida) qayta-qayta takrorlash - yozish yoki tornavida ishlatish bu turdagi harakatlarning yaxshi namunalari.
- Qo'lingizni doimiy ravishda itarish va tortish harakatlariga qo'yish. Futbol yoki beysbol to'pini uloqtirish haqida o'ylang - dastlab qo'lingizni orqaga tortasiz va keyin to'pni qo'yib yuborish uchun oldinga surasiz.



- Tirsak yoki bilagingizning tashqi tomoniga to'g'ridan-to'g'ri, kuchli zarba berish.
- Bilagingizni haddan tashqari ushlash, chimchilash yoki bukish.

Radial tunnel sindromi rivojlanish xavfi kimda ko'proq?

Radial tunnel sindromi 30 yoshdan 50 yoshgacha bo'lgan odamlarda ko'proq uchraydi. Ayollar ham bu holatni erkaklarga qaraganda ancha ko'proq rivojlantiradilar. Shuningdek, sizni radial tunnel sindromi rivojlanish xavfini oshirishi mumkin bo'lgan ba'zi omillar mavjud, jumladan:

- Qo'l va bilakning kuchi va moslashuvchanligining pastligi
- Sport o'ynashdan oldin yetarlicha isinishning yo'qligi
- Qandli diabet
- Qalqonsimon bezning yetarli darajada faol emasligi
- Qo'lingizdagi o'smalar yoki ganglion kistalari (massa yoki bo'lak)
- Qo'lingizdagi shish (shish) yoki suyuqlik
- Radial nerv yallig'lanishi

Tibbiy xizmat ko'rsatuvchi sizdan og'riqlaringiz, tibbiy tarixingiz va alomatlaringiz haqida so'raydi. Keyin ular tirsak va bilagingizga e'tibor qaratib, fizik tekshiruv o'tkazadilar. Ular tirsagingizning tashqi qismini paypaslab va yengil bosim o'tkazib, radial nervingiz radial tunnel ichida siqilgan aniq nuqtani topishga harakat qiladilar.

Tibbiy xizmat ko'rsatuvchingiz ushbu holatni tashxislash uchun foydalanishi mumkin bo'lgan ikkita maxsus test mavjud:

- Qarshilik testlari. Shifokoringiz kaftingiz va o'rta barmog'ingiz yordamida bir nechta qarshilik testlarini o'tkazadi. Agar siz og'riqni his qilsangiz, ehtimol sizda radial tunnel sindromi bor.
- To'qqizinchi qoida testi. Shifokoringiz tirsagingizdagi to'qqiz xil nuqtaga yengil bosim o'tkazadi. Agar sizda ma'lum joylarda og'riq bo'lsa, sizda ham shunday holat bo'lishi mumkin.



Radial tunnel sindromini tashxislash uchun rasmiy testlar yo'q, bu esa holatni tashxislashni qiyinlashtiradi. Shifokoringiz boshqa potentsial jarohatlar yoki holatlarni istisno qilish uchun ma'lum testlarni buyurishi mumkin. Ushbu tasvirlash testlari quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Rentgen nurlari
- Magnit-rezonans tomografiya (MRT) tekshiruvi
- Nerv o'tkazuvchanligini o'rganish
- Elektromiografiya (EMG)

Ushbu holatni davolashning eng yaxshi usuli - bu sizning alomatlaringizni keltirib chiqaradigan faollikni to'xtatish yoki keskin kamaytirish. Iloji bo'lsa, qo'lingizni dam olishga harakat qiling va og'riq keltiradigan har qanday harakatlardan saqlaning. Dam olish va tibbiy davolanish odatda ko'pchilik odamlar uchun olti hafta ichida simptomlarni yengillashtirishda muvaffaqiyatli bo'ladi.

Radial tunnel sindromi bilan bog'liq og'riqni engillashtirish uchun qo'shimcha davolash usullari mavjud, jumladan:

Retseptsiz yallig'lanishga qarshi dorilarni (NSAID) qabul qilish.

Radial nervingizga yallig'lanish va bosimni engillashtirish uchun steroid in'ektsiyalarini olish.

Radial nervingizdagi harakat va tirnash xususiyatini kamaytirish uchun bilak va/yoki tirsak splintini taqish. (Bu, ayniqsa, kechasi, uxlayotganingizda keng tarqalgan.)

Radial nervingiz atrofidagi tarang mushak/to'qimalarni cho'zish va bo'shashtirishga yordam beradigan turli xil fizioterapiya mashqlaridan foydalanish.

Davolashning maqsadi sizning alomatlaringizni yo'q qilish va ularning qaytalanishining oldini olishdir. Agar ishingiz alomatlarga sabab bo'layotgan bo'lsa, ish joyingizni o'zgartirishingiz yoki ish kuni davomida ko'proq tanaffuslar olish haqida gaplashishingiz kerak bo'lishi mumkin. Iloji bo'lsa, og'ir itarish va tortish harakatlardan qochishga harakat qiling.



Sportchilar uchun kuch va moslashuvchanlik mashqlarini bajaring va o'ynash yoki mashq qilishdan oldin har doim yetarlicha isinish kerakligini unutmang.

Bu holat uchun jarrohlik davolash usuli mavjud, ammo shifokoringiz buni faqat dam olish va operatsiyasiz terapiya samarasiz bo'lgandagina tavsiya qiladi. Radial tunnelni bo'shatishning maqsadi radial nervingiz radial tunneldan o'tayotganda unga kiruvchi bosimni olib tashlashdir.

Radial tunnel bilan bog'liq og'riq kundalik vazifalarni bajarishni qiyinlashtirishi mumkin. Bu sizning kundalik faoliyatingizga, ishingizga, sportingizga va dam olish kunlaringizga ta'sir qilishi mumkin. Qo'lingizni dam olish va alomatlaringizni keltirib chiqaradigan ishlarni qilishni to'xtatish muhimdir. Davolanish uchun tibbiy xodimga murojaat qiling, shunda siz og'riqdan xalos bo'lasiz.

ADABIYOTLAR :

1. American Academy of Orthopaedic Surgeons. Therapeutic Exercise Program for Radial Tunnel Syndrome (<https://www.orthoinfo.org/en/recovery/radial-tunnel-exercise-pdf/>). Last reviewed 4/2024. Accessed 1/6/2025.
2. American Society for Surgery of the Hand. Radial Tunnel Syndrome (<https://www.assh.org/handcare/condition/radial-tunnel-syndrome>). Accessed 1/6/2025.
3. Levina Y, Dantuluri PK. Radial Tunnel Syndrome (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33890229/>). Curr Rev Musculoskelet Med. 2021;14(3):205-213. Accessed 1/6/2025.
4. Merck Manual (Consumer Version). Radial Tunnel Syndrome (<https://www.merckmanuals.com/home/bone-joint-and-muscle-disorders/hand-disorders/radial-tunnel-syndrome>). Last reviewed/revised 5/2024. Accessed 1/6/2025.
5. Shamrock AG, Das JM. Radial Tunnel Syndrome (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32310397/>). 2023 Aug 14. In: StatPearls



[Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Accessed 1/6/2025.