

درد دست می‌تواند در اثر آسیب یا کشیدگی عضلات، تاندون‌ها یا رباط‌های نگهدارنده استخوان‌ها و مفاصل ایجاد شود. چنین آسیب‌هایی خصوصاً پس از فعالیت‌های جسمی سخت و غیرمعمول (مثل ورزش کردن پس از مدت‌ها و بی‌فعالیتی) ایجاد می‌شود. منشأ آن دسته از دردهای دست که به تدریج ایجاد می‌شوند، ممکن است از گردن باشد. در برخی از موارد، ممکن است درد دست از حرکات تکراری مثل ماشین‌نویسی یا نواختن آلات موسیقی ناشی شده باشد.

شروع

آیا دردتان بلافاصله پس از آسیب، افتادن یا حرکت خشن ایجاد شده است؟

خیر

آیا نمی‌توانید بازویتان را حرکت دهید؟ آیا دردتان موقع استراحت هم خیلی شدید است؟

بله

خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: شایع‌ترین علت، آسیب عضلات، تاندون‌ها یا رباط‌های بازو است.

اقدامات لازم: از اقدامات کمک‌کننده در این مورد استفاده کنید (به میحت «درمان پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن» صفحه ۲۲۹ مراجعه کنید). در صورت شدید بودن درد یا برطرف نشدن علایم در عرض ۴۸ ساعت، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا دردتان در تمام طول بازو و به سمت پایین تیر می‌کشد؟

بله

خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: ممکن است یکی از اعصابی که از بازو به سمت پایین می‌رود، تحت فشار قرار گرفته باشد یا آنکه در محل شروع عصب در گردن، دچار آزردهی یا تحریک شده باشد. به پزشک خود مراجعه کنید. وی ممکن است بررسی‌هایی مثل عکسبرداری (صفحه ۳۹) درخواست کند و احتمالاً پیشنهاد می‌کند که از گردن بند نگهدارنده نرم دور گردنتان استفاده کنید. ممکن است برای فیزیوتراپی به متخصص ارجاع داده شوید.

آیا خصوصاً شب‌ها دچار احساس گزگز و مورمور در دستانتان هستید؟

بله

خیر

علت احتمالی: احتمال شکستگی، در رفتگی یا آسیب شدید عضلات، تاندون‌ها یا رباط‌های بازو وجود دارد.

اقدامات لازم: احتمالاً برای تشخیص نوع و شدت آسیب، عکسبرداری (صفحه ۳۹) ضرورت دارد. گاهی لازم است برای جا انداختن استخوان‌ها، جراحی انجام شود. بسته به نوع آسیب ایجاد شده، شاید لازم شود که ناحیه آسیب دیده را گچ گرفت یا محکم با باند بست.

آیا ناحیه دردناکی نزدیک آرنجتان وجود دارد که با حرکت دادن، درد آن بدتر می‌شود؟

بله

خیر

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به بیماری آرنج تنیس‌بازان یا گلف‌بازان شده باشید. در این بیماری‌ها، محل اتصال تاندون به استخوان در ناحیه آرنج دچار التهاب می‌شود. در آرنج تنیس‌بازان، قسمت خارجی آرنج گرفتار می‌شود و در آرنج گلف‌بازان قسمت داخلی آرنج.

اقدامات لازم: تا حد امکان به بازویتان استراحت بدهید و برای تسکین درد از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی استفاده کنید. در صورت خوب نشدن علایم در عرض ۶ هفته، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً نوعی داروی کورتیکواستروئیدی (کورتونی) در ناحیه دردناک تزریق خواهد کرد.

آیا دردی دارید که با انجام حرکات مکرر و تکراری ایجاد یا بدتر می‌شود؟

بله

خیر

علت احتمالی: یکی از علت‌های احتمالی نشانگان تونل مچ دست است. در این بیماری یکی از اعصاب در ناحیه مچ دست تحت فشار قرار می‌گیرد. این حالت در دوران بارداری شایع است.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برای تأیید تشخیص، بررسی‌هایی در درخواست خواهد کرد. تزریق کورتیکواستروئید (کورتون) به داخل مچ و استفاده از آتل مچ به ویژه شب‌ها موقع خواب می‌تواند مفید باشد. با وجود این، در صورت ادامه پیدا کردن علایم، پزشک احتمالاً توصیه می‌کند که جراحی انجام شود. نشانگان تونل مچ دست اگر طی دوران بارداری ایجاد می‌شود اغلب پس از زایمان خوب می‌شود.

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به آسیب ناشی از کشش مکرر یا تاندونیت (التهاب تاندون یا لایه پوشاننده آن شده باشید).

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت تشخیص آسیب ناشی از کشش مکرر توسط پزشک، چنانچه از صفحه کلید (رایانه و غیره) استفاده می‌کنید، به حالت صحیح بنشینید (صفحه ۳۴). همچنین در فواصل منظم بین کارهای تکراریتان، استراحت کنید. اگر در آغاز بیماری، پیشگیری و درمان لازم انجام شود، بهبود کامل ایجاد می‌شود. در غیر این صورت، ممکن است بیماریتان طول کشیده یا دائمی شود. تاندونیت را می‌توان با تزریق کورتیکواستروئید (کورتونی) در اطراف تاندون هم درمان کرد.

به نمودار ۱۱۰ درد مفاصل (صفحه ۲۲۸) مراجعه کنید.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

هشدار!

نشانه‌های خطر: در صورتی که درد بازویتان با تنگی نفس، تهوع، عرق کردن یا احساس از حال رفتن همراه است، فوراً آمبولانس درخواست کنید. ممکن است این علایم، به علت حمله قلبی باشند، حتی اگر درد قفسه سینه هم نداشته باشید. تا رسیدن کمک، نصف یک قرص آسپرین را بجوید، مگر اینکه نسبت به آن حساسیت داشته باشید.

اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.