

Catatan Notulensi

Izza Syifa – 2110101032. Mengapa Cts lebih sering terjadi pada malam hari ?

Monika Jumarnis – 2110101006. Carpal Tunnel Syndrome (CTS) terjadi karena saraf di pergelangan tangan (saraf median) mengalami penekanan atau himpitan dengan gejala nyeri, kebas, dan kesemutan pada jari-jari dan tangan. Gejala CTS biasanya memburuk di malam hari karena saat malam hari tidak ada aktifitas yang dikerjakan sehingga saraf nyeri lebih direspon otak, seakan-akan nyeri dirasakan lebih dominan.

Amira Exfena N-2110101013. Adakah penatalaksanaan khusus terhadap ibu hamil dengan Riwayat CTS selama kehamilan, seperti terapi, dsb. Jika ada, terapi apa yang sekiranya cocok digunakan untuk ibu yg mengalami keluhan Carpal Tunnel Syndrom?

Azira Syiffa R-2110101009. Umumnya, Carpal tunnel syndrome pada ibu hamil biasanya dapat sembuh dengan sendirinya beberapa bulan setelah melahirkan tanpa operasi. Hal yang perlu diperhatikan selama mengalami carpal tunnel syndrome adalah menghindari kegiatan yang banyak menggunakan tangan dan jari tangan. Jangan lupa untuk menggunakan penyangga pada pergelangan tangan untuk mengurangi tekanan. Anda juga bisa mengikuti beberapa cara berikut di rumah sebagai terapi carpal tunnel syndrome pada masa kehamilan, antara lain:

-Pijatan tangan, ibu hamil dapat meminta bantuan orang disekitarnya untuk memijat bagian tangan yang mengalami kesemutan

-Menggunakan es batu yang dibungkus dengan kain atau handuk hangat selama kurang lebih 10 menit

-Lakukan senam tangan seperti gerakan pergelangan tangan keatas dan kebawah atau gerakan jari mengepal.