



## متلازمة دي كورفان

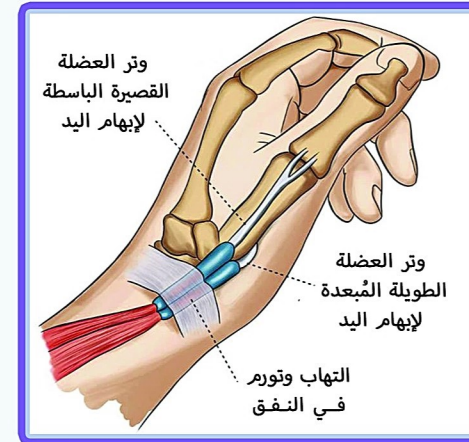
إعداد :  
فاطمة الشطي  
مرتضى خاجه

## De Quervain syndrome

Done by:  
Fatma Alshatti  
Murtadha Khajah

## التعريف :

هو التهاب في الوترين المتحكمين بقاعدة إبهام اليد، فيسبب ألم ويقلل من وظيفة اليد .



- هذه الحالة تشمل وترين وهما:

أ- وتر العضلة الطويلة المبعدة

إبهام اليد.

ب- وتر العضلة القصيرة الباسطة

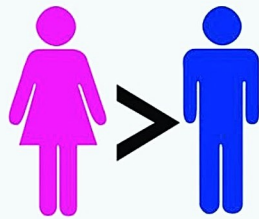
إبهام اليد.

عادة ما ينزلق هذان الوتران في الرسغ وأسفل الإبهام بشكل سهل عبر نفق صغير يربطهما بقاعدة الإبهام ويؤدي تكرار ( القبض ، السحب ، الدفع ، استخدام الحاسوب ) إلى تهيج الغمد المحيط بالوترين ، الأمر الذي يسبب زيادة السماكة والتورم وإعاقة حركتهما.

## الأسباب :

- الأنشطة التي تتضمن حركة متكررة لمفصل الرسغ واليد (مثل الرياضة التي يستخدم فيها المضرب كالجولف والتنس)
- إصابة مباشرة لليد / الإبهام.
- أسباب غير محددة.

## من الأكثر عرضة للإصابة :



- المزاولة المتكررة لأعمال اليدوية .
- الاستخدام المفرط للأجهزة الذكية .
- مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي .
- خلال الحمل أو بعده / التغييرات الهرمونية (تتأثر النساء عادة أكثر من الرجال)



## الأعراض :

- ألم مصاحب لحركة الإبهام .
- تورم حول مفصل الإبهام .



## العلاج غير الجراحي :

### الأدوية :

- 1- حبوب مضادة للالتهاب.
- 2- أبر الكورتيزون.



## دور العلاج الطبيعي قبل التدخل الجراحي :

- 1- الجبيرة .
- 2- تمارين الاستطالة .
- 3- تمارين المدى الحركي .
- 4- تمارين التقوية .



### الجبيرة :

تستخدم الجبيرة لتثبيت الإبهام والرسغ لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع تقريباً حسب شدة الألم .

## التشخيص :

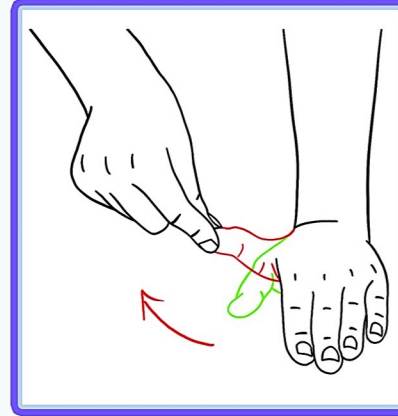
- وجود ألم عند الضغط عليه أثناء الفحص .
  - اختبار ايشهوف .
- يطلب من المريض ثني الإبهام



ناحية راحة اليد، وغلق باقي الأصابع بجعلها قبضة، وبعدها يطلب من المريض ثني الرسغ ناحية الإصبع الصغير، إن كان هناك ألم، إذن فالاختبار ايجابي.

## تمارين الاستطالة :

1- ضع اليد المصابة على الطاولة (راحة اليد للأسفل)



وبعدها بلطف قم بتحريك الإبهام للأعلى باستخدام يدك السليمة وثبته لمدة 5 ثوانٍ وبعدها أرجعه لمكانه .

تكرار التمرين 10 مرات كل ساعتين.

2- ضع اليد المصابة على الطاولة

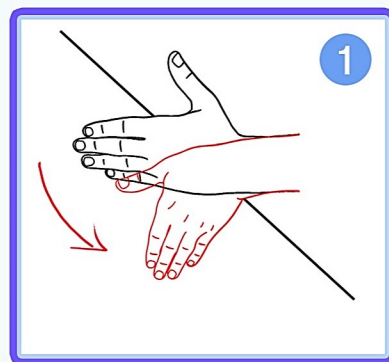
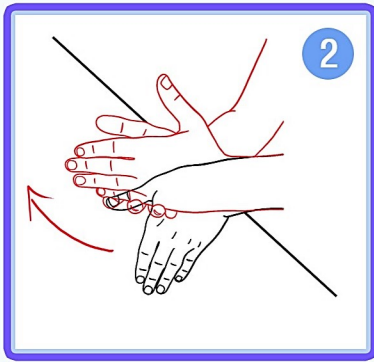
( كما هو موضح بالصورة )

باستخدام يدك السليمة قم بتحريك الإبهام المصاب بعيداً عن الأصابع وثبت لمدة 5 ثوانٍ .

تكرار التمرين 10 مرات كل ساعتين.

3- ضع ذراعك على حافة الطاولة بحيث تكون اليد خارج الطاولة، ثم قم بتحريك الرسغ ببطء للأسفل حسب قدرة التحمل لمدة 5 ثوانٍ (الشكل 1) ، وبعدها قم بإرجاع الرسغ لمكانه باستخدام يدك السليمة (الشكل 2) .

تكرار التمرين 10 مرات كل ساعتين.



## دور العلاج الطبيعي بعد التدخل الجراحي :



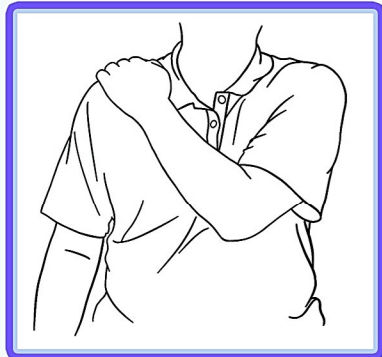
- 1- الجبيرة والضمادة.
- 2- العناية بالتورم والألم.
- 3- العناية بالجروح والندبات.
- 4- تمارين مدى الحركي.
- 5- تمارين التقوية.

## ● الجبيرة والضمادة بعد العملية :

- تظل اليد بالضمادة بعد العملية لمدة أسبوعين تقريباً .
- بعد إزالة الضماد، عند الحاجة تلبس الجبيرة لمدة أسبوعين تقريباً .

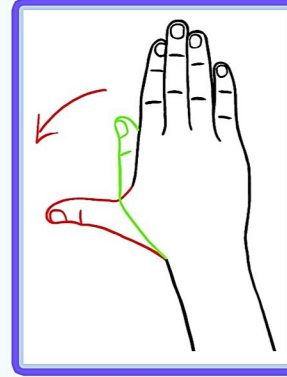
## ● التورم والألم:

- توضع كمادة باردة / الثلج على اليد المصابة لمدة 10 دقائق.
- ترفع اليد المصابة فوق مستوى القلب لمدة 10 ثوانٍ على فترات متفاوتة خلال اليوم كما هو موضح بالصورة.



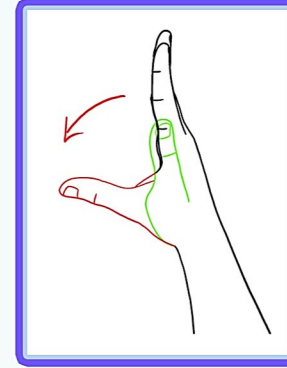
## تمارين المدى الحركي :

- قم بعمل هذه التمارين عندما يقل مستوى الألم:
- 1- ضع يدك على الطاولة وبعدها قم بتحريك الإبهام المصاب بعيداً عن الأصابع قدر الإمكان.



تكرار التمرين 10 مرات.

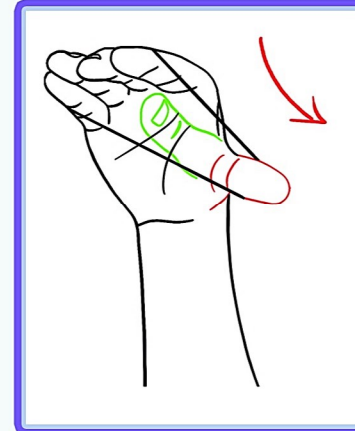
- 2- ضع يدك على الطاولة (كما هو موضح بالصورة). ابعث الإبهام المصاب بعيداً عن الأصابع على قدر الإمكان.



تكرار التمرين 10 مرات.

## تمارين تقوية العضلات :

- يفضل أن تقوم بتمارين التقوية عندما يختفي الألم.
- باستخدام السير المطاطي حول الأصابع والإبهام، حرك الإبهام بلطف بعيداً عن الأصابع.



## ● العناية بالجروح والندبات:

- يطبق هذا التمرين بعد التئام الجرح بشكل تام.

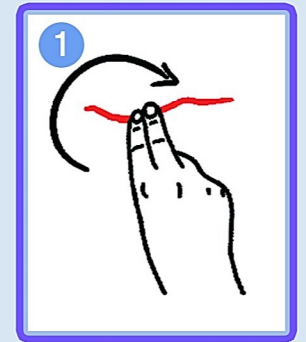
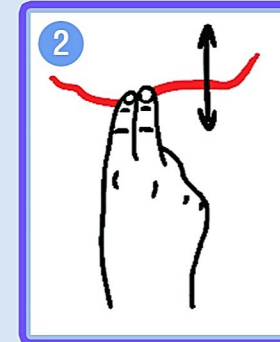
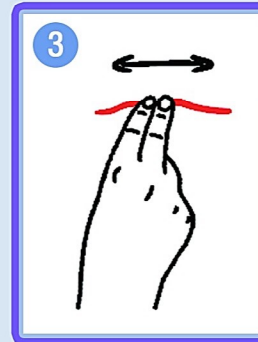
- يتم الضغط على الجرح بلطف ثم يتم تحريكه بحركات دائرية وأفقية وعمودية.

- للوقاية من الالتصاقات التي تحصل تحت الجلد والجرح يفضل تحريك الجلد المحيط بمكان الجرح أيضاً.

### الطريقة:

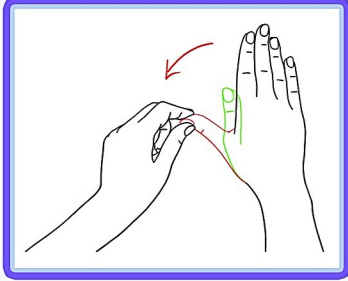
- 1 الحركة الدائرية : يتم الضغط على الجرح وتحريكه مع المنطقة المحيطة به بحركة دائرية بدون رفع الإصبع عن الجلد.
- 2 الحركة العمودية : يتم الضغط على الجرح، ثم تحريك الجلد للأعلى و الأسفل.
- 3 الحركة الأفقية : يتم الضغط على الجرح، ثم تحريك الجلد بحركات جانبية لليساار و اليمين.

يتم عمل هذا التمرين مرتين إلى ثلاث مرات يوماً لمدة 01 دقائق لكل مرة.

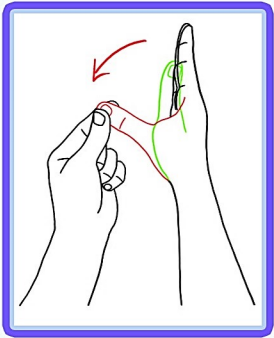


## ● تمارين المدى الحركي:

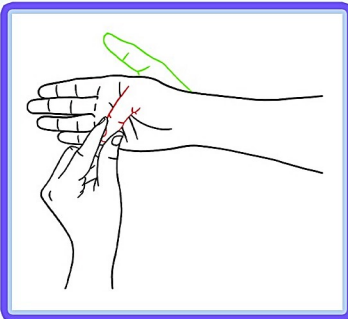
### تمارين المدى الحركي الجزء الأول:



- 1- ضع يدك على الطاولة (راحة اليد للأسفل) باستخدام يدك السليمة قم بتحريك الإبهام بعيداً عن الأصابع على قدر الإمكان.



- 2- ضع يدك على الطاولة (كما هو موضح بالصورة) باستخدام يدك السليمة قم بتحريك الإبهام بعيداً عن الأصابع على قدر الإمكان .



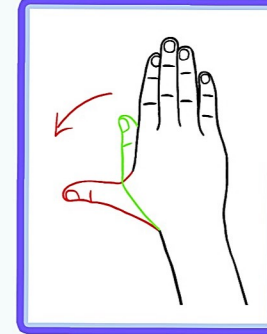
- 3- ضع يدك على الطاولة (راحة اليد للأعلى) باستخدام يدك السليمة قم بتحريك الإبهام باتجاه إصبعك الصغير على قدر الإمكان .

## ● تمارين المدى الحركي:

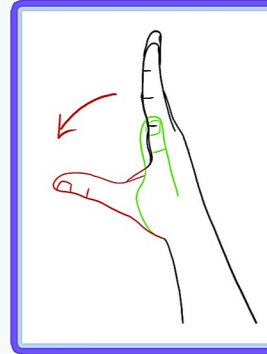
تمارين المدى الحركي الجزء الثاني:

تقوم بعمل هذه التمارين بعد الانتهاء من الجزء الاول مباشرةً

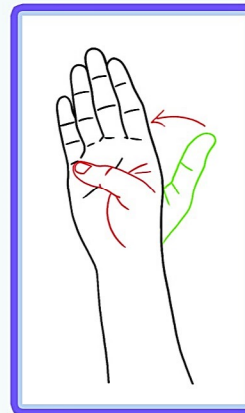
1- ضع يدك على الطاولة (راحة اليد للأسفل) وبعدها قم بتحريك الإبهام بعيداً عن الأصابع على قدر الإمكان .



2- ضع يدك على الطاولة ( كما هو موضح بالصورة ) وبعدها قم بتحريك الإبهام بعيداً عن الأصابع على قدر الإمكان.

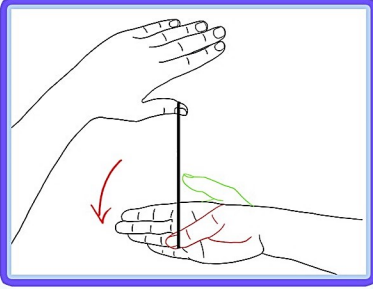


3- ضع يدك على الطاولة ( راحة اليد للأعلى) وبعدها قم بتحريك الإبهام باتجاه إصبعك الصغير (كما هو موضح بالصورة).

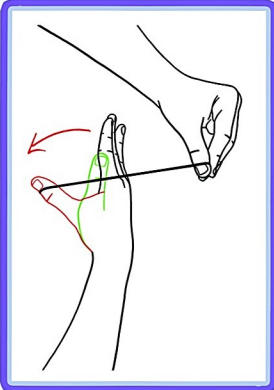


## ● تمارين تقوية العضلات:

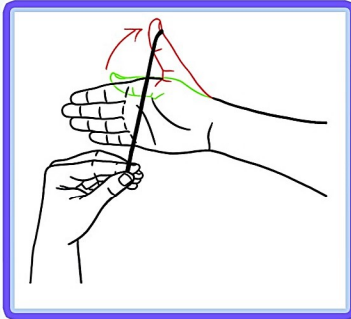
1- ضع يدك على الطاولة (كما هو موضح بالصورة) امسك السير المطاطي بيدك السليمة وبعدها حرك الإبهام بلطف نحو راحة اليد.



2- ضع يدك على الطاولة (كما هو موضح بالصورة) امسك السير المطاطي بيدك السليمة وبعدها قم بتحريك الإبهام بعيداً عن الأصابع.



3- ضع يدك على الطاولة (راحة اليد للأعلى) امسك السير المطاطي بيدك السليمة وبعدها قم بتحريك الإبهام بعيداً عن الأصابع على قدر الإمكان .



تكرار كل تمرين 10 مرات مع راحة 30 ثانية.

## Definition:

- It is a condition that impacts two tendons around the base of the thumb causing pain and reduced hand function.

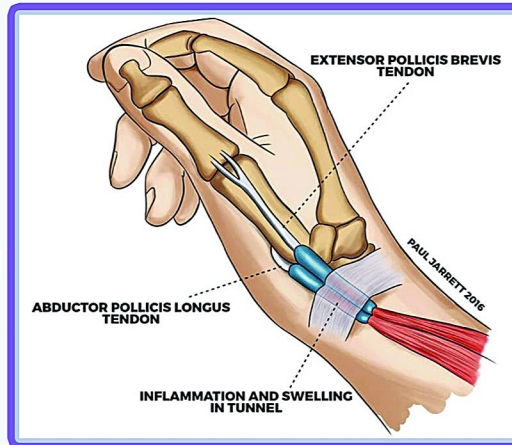
## Anatomy :

- This condition involves two tendons

a) Abductor Pollicis Longus Tendon (APL).

b) Extensor Pollicis Brevis Tendon (EPB).

- In this condition, there is a thickening of the synovial sheath containing the EPB and APL tendons, this thickening causes repetitive tension on the tendons causing swelling therefore, tendons gliding is restricted.

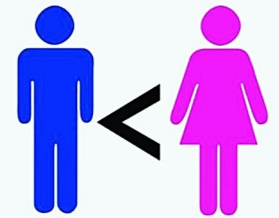


## Causes:

- Repetitive mechanical activities (such as racket sports)
- Direct trauma.
- Unknown causes.

## Who's at risk:

- Activities that involve repetitive hand and wrist motion.
- People who frequently use cell phones, tablets, and consoles.
- Patients with Rheumatoid Arthritis.
- During or after pregnancy / Hormonal changes. (Women > men)





## Symptoms:

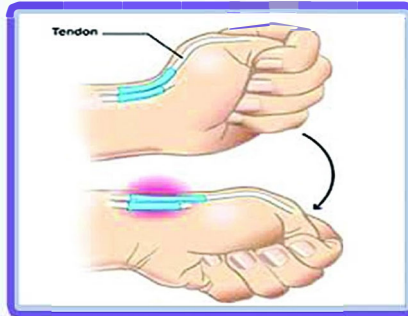
- Pain and inflammation at the base of the thumb.
- Swelling at the base of the thumb.
- Pain with functional activities.



## Diagnosis:

- Tenderness near the thumb base.
- Eichhoff's test:

It is done by asking the patient to make a fist and hold his/her thumb inside, after that the patient will be asked to bend the wrist toward the little finger, if there is pain, then the test is positive.



## Treatment : pre-operative

### Medications:

- Anti-inflammatory drugs.
- Corticosteroids injections.



### Phsiotherapy:

- Splint.
- Stretching exercises.
- Active range of motion exercises.
- Strengthening exercises.

### splint:

- It is used to immobilize the thumb and wrist for 2-3 weeks depending on the patient's pain level.

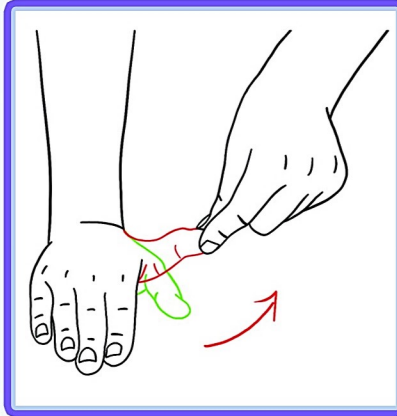


## Stretching exercises:

1. Place your affected hand on the table (palm down).

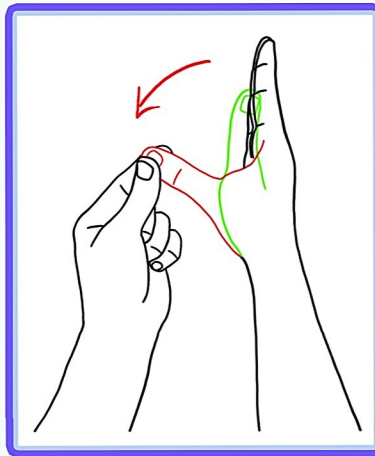
Then gently move your affected thumb away from the table by using your sound hand. Hold for five seconds then bring it back to its place.

Repeat 10 times every two hours.



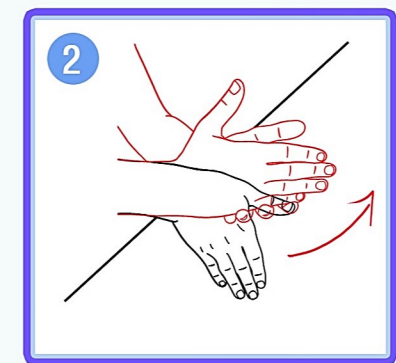
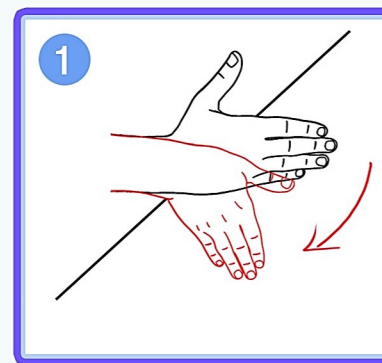
2. Place your affected hand on the table (as shown in the picture). By using your sound hand, move the affected thumb up away from the fingers and hold for five seconds.

Repeat 10 times every two hours.



3. Place your forearm on the edge of the table, leaving the wrist free, slowly move your wrist downward until you feel little discomfort (figure1). Then bring the wrist back to its place by using your sound hand (figure2).

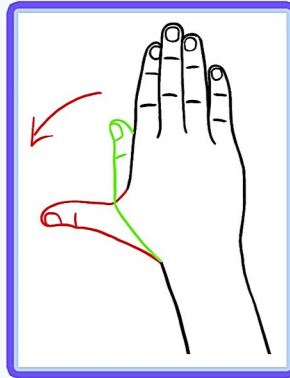
Repeat 10 times every two hours.



## Active range of motion exercises:

Start doing these exercises when the pain level reduces:

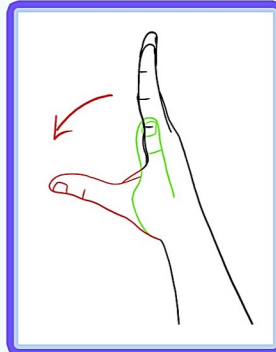
1. Place your hand on the table (palm down). Then move your affected thumb to the side (away from fingers) as far as possible.



Repeat 10 times.

2. Place your hand on the table (as shown in the picture).

Then move your thumb away from the fingers as far as possible.

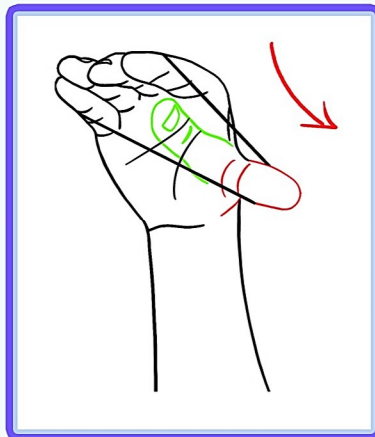


Repeat 10 times.

## Strengthening exercises:

It is preferred that you start strengthening exercises when the pain subsides:

Using a rubber band around the fingers and thumb, gently move your thumb away from the fingers.



## Treatment : post-operative physiotherapy

- Splint and post operative dressing.
- Swelling and pain control.
- Scar management.
- Mobilization exercises.
- Strengthening exercises.

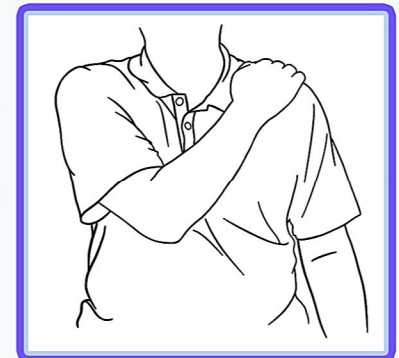


### ● Splint and post-operative dressing:

- Post-operative dressing is kept for almost two weeks.
- After post-operative dressing removal, thumb splint maybe worn for two weeks (only if needed).

### ● Swelling and pain control:

- Ice/cold pack for 10 minutes.
- Try keeping your arm elevated above the heart level to reduce swelling (as shown in the picture).



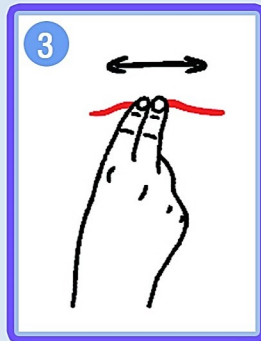
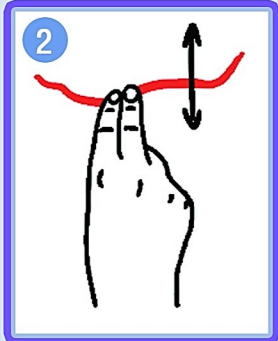
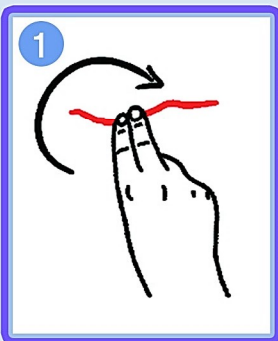
## ● Scar Management:

- Start when the wound is fully healed. Gently at early stages.
- Apply firm but gentle pressure on the scar (circular, vertical, and longitudinal).
- To avoid adhesions, the area surrounding the scar should be moved as well.

- How to:

1. Circles: apply pressure in small circles over the length of the scar and the area surrounding it.
2. vertical: apply pressure on the scar in upward and downward directions.
3. Horizontal: apply pressure on the scar from side to side.

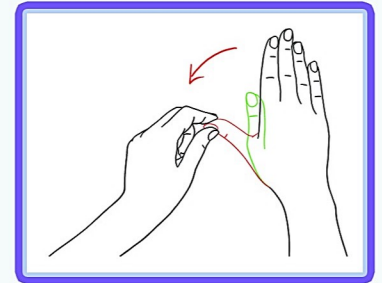
Two times daily for ten minutes (each time).



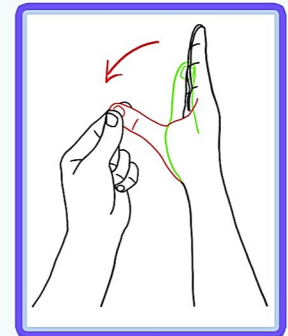
## ● Mobilization exercises:

Passive range of motion exercises:

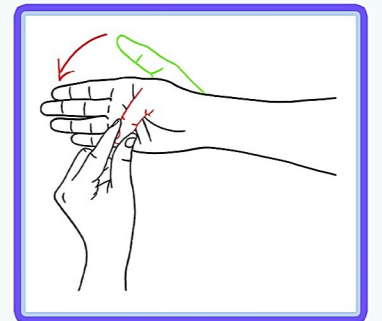
1. Place your hand on the table (palm down). With your other hand, move your thumb away from the fingers as tolerated.



2. Place your hand on the table (as shown in the picture). Then move your thumb with your sound hand away from the fingers as tolerated.

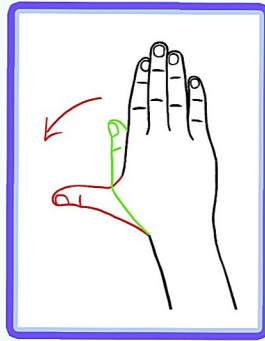


3. Place your hand on the table (palm up). Using your sound hand, move your thumb across the palm towards your little finger as tolerated.

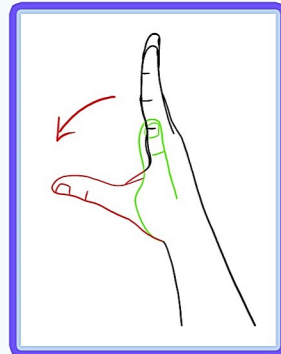


## ● Active range of motion exercises:

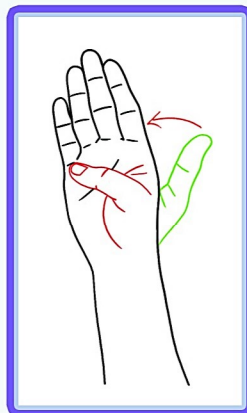
1. Place your hand on the table (palm down). Then move your affected thumb to the side as tolerated.



2. Place your hand on the table (as shown in the picture). Then move your thumb away from the fingers as tolerated.

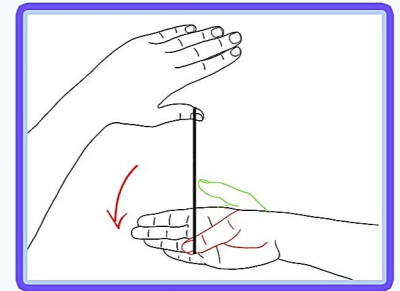


3. Place your hand on the table (palm up). Then move your thumb towards your little finger (as shown in the picture).

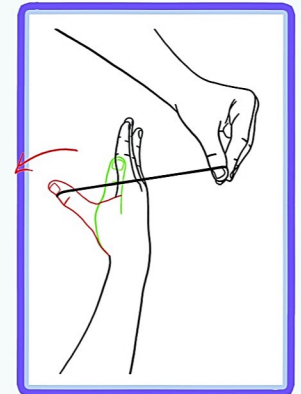


## ● Strengthening exercises:

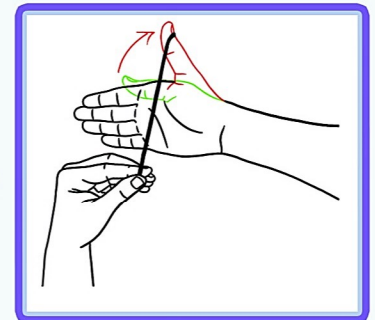
1. Place your hand on the table (as shown in the picture). Hold the rubber band with your sound hand then gently move your finger across the palm.



2. Place your hand on the table (as shown in the picture). Hold the rubber band with your sound hand then move your affected thumb away from the fingers.



3. Place your hand on the table (palm up). Hold the rubber band with your sound hand then move your affected thumb away from the fingers as tolerated.



Repeat each exercise 10 times with 30 seconds interval.

# References:

Doylestownhealth.org. 2020. De Quervain Syndrome Aka. [online] Available at: <<https://www.doylestownhealth.org/about/news/health-news-and-blog/de-quervain-syndrome-aka-texting-thumb>> [Accessed 28 November 2020].

Goel, R. and Abzug, J., 2015. De Quervain's Tenosynovitis: A Review of the Rehabilitative Options. HAND, 10(1), pp.1-5.

Lee, H., Kim, P., Aminata, I., Hong, H., Yoon, J. and Jeon, I., 2014. Surgical Release of the First Extensor Compartment for Refractory de Quervain's Tenosynovitis: Surgical Findings and Functional Evaluation Using DASH Scores. Clinics in Orthopedic Surgery, 6(4), p.405.

Manusood.com. 2020. De Quervain'S Tenosynovitis. [online] Available at: <[http://manusood.com/hand\\_surgery/De\\_Quervains](http://manusood.com/hand_surgery/De_Quervains)> [Accessed 28 November 2020].

Mayoclinic.org. 2020. De Quervain's Tenosynovitis - Diagnosis And Treatment - Mayo Clinic. [online] Available at: <<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/de-quervains-tenosynovitis/diagnosis-treatment/drc-20371337>> [Accessed 17 October 2020].

Medicalnewstoday.com. 2020. Pregnancy: Myths And Facts. [online] Available at: <<https://www.medicalnewstoday.com/articles/32723>> [Accessed 28 November 2020].

Mullins, C., 2020. De Quervain Syndrome - Exercises For Recovery - Body Organics. [online] Body Organics. Available at : <<https://www.bodyorganics.com.au/de-quervain-syndrome-exercises/>> [Accessed 28 November 2020].

Peters-Veluthamaningal, C., Winters, J., Groenier, K. and Meyboom-deJong, B., 2009. Randomised controlled trial of local corticosteroid injections for de Quervain's tenosynovitis in general practice. BMC Musculoskeletal Disorders, 10(1).

Rescue, 2., 2020. De Quervain's Syndrome - Astym Therapy To The Rescue - Astym. [online] Astym. Available at: <<https://astym.com/de-quervains-syndrome/>> [Accessed 28 November 2020].

Verma, S. and Agrawal, A., 2020. Anatomical variation in the first extensor compartment during treatment of De Quervain'S tenosynovitis. Journal of Orthopedics, Traumatology and Rehabilitation, 12(1), p.39.

Your Health Guideline. 2020. Best De Quervain's Tenosynovitis Thumb Spica Splint & Treatment Plan. [online] Available at : <<https://www.healthguideline.net/2020/03/thumb-spica-splint.html>> [Accessed 28 November 2020].

Zaworski, K., 2020. FUNCTIONAL DIAGNOSTICS AND PHYSIOTHERAPEUTIC TREATMENT IN DE QUERVAIN SYNDROME. Health Problems of Civilization,.

