

سحر دی آبادی<sup>۱</sup>، پروین راجی<sup>۲\*</sup>، حسین باقری<sup>۳</sup>، رشید حیدری مقدم<sup>۴</sup>، محمود جلیلی<sup>۵</sup>، یونس محمدی<sup>۶</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد کاردرمانی، گروه کاردرمانی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> دکترای کاردرمانی، گروه کاردرمانی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

<sup>۳</sup> دکترای فیزیوتراپی، استاد، گروه فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

<sup>۴</sup> پزشک عمومی و دکترای فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه ارگونومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.

<sup>۵</sup> کارشناسی ارشد کاردرمانی، گروه کاردرمانی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

<sup>۶</sup> دکترای اپیدمیولوژی، گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران.

\* نشانی نویسنده مسئول:

گروه کاردرمانی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۰۶۶۶۰-۷

نشانی الکترونیک: praji@tums.ac.ir

## بررسی تاثیر تمرین درمانی بر وضعیت عملکردی بیماران مبتلا به سندرم تونل کارپال

**زمینه:** سندرم تونل کارپال یکی از شایع ترین گیرافتادگی های عصب محیطی است که به دنبال فشردگی یا درگیری عصب مدیان در مجرای مچ دست بروز می نماید. وضعیت عملکردی تا حد زیادی در فعالیت های روزانه بیمار مبتلا به سندرم تونل کارپال دچار اختلال می شود و ممکن است مشکلاتی را برای فرد به وجود آورد. بنابراین در این مطالعه به بررسی تاثیر تمرین درمانی بر وضعیت عملکردی بیماران مبتلا به سندرم تونل کارپال پرداخته شد.

**روش کار:** مطالعه حاضر از نوع کارآزمایی بالینی یک سویه کور بود که روی ۶۶ زن مبتلا به سندرم تونل کارپال خفیف و متوسط مراجعه کننده به کلینیک های کاردرمانی انجام شد. بیماران واجد شرایط در دو گروه ۳۳ نفر مداخله و کنترل قرار گرفتند. گروه مداخله علاوه بر مداخلات رایج (شامل دارودرمانی)، تمرین درمانی با پروتکل از پیش تعیین شده را دریافت کرد و گروه کنترل از درمان های رایج خود بهره مند شدند. پرسشنامه وضعیت عملکردی یا بوستون در چهار فاصله زمانی قبل، حین مداخله (هفته سوم) و بلافاصله پس از اتمام مداخله و یک ماه پس از اتمام مداخله در دو گروه تکمیل گردید. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون تی مستقل، تی زوجی و *general linear model* از نوع *repeated measure* در نرم افزار SPSS استفاده شد.

**یافته ها:** مداخلات صورت گرفته در گروه مداخله تفاوت معناداری را در وضعیت عملکردی ( $p < 0/001$ ) بیماران مبتلا به سندرم تونل کارپال نشان داد.

**نتیجه گیری:** تمرین درمانی می تواند منجر به بهبود وضعیت عملکردی بیماران مبتلا به سندرم تونل کارپال شود.

**واژگان کلیدی:** تمرین درمانی، وضعیت عملکردی، سندرم تونل کارپال

## مقدمه

با جستجو در بانک های اطلاعاتی به نظر می رسد، مطالعات بیشتر متمرکز بر استفاده از اسپلینت، تزریق موضعی و دارو درمانی می باشد (۸). البته اثربخشی تمرینات درمانی به همراه مداخلات دیگر از جمله اسپلینت (۹)، آموزش ارگونومیک و اصلاح فعالیت ها (۱۰) و پارافین درمانی (۸) بررسی شده است ولی تابحال اثربخشی تمرین درمانی دستی به تنهایی در دو مطالعه گزارش شده است (۱۱ و ۳). هدف از این مطالعه بررسی تاثیر تمرین درمانی بر فعالیت های عملکردی است. در این مطالعه میزان اثربخشی تمرینات کششی، تمرینات لغزشی تاندون و عصب و تمرینات تقویتی به صورت یک پروتکل کامل بررسی گردید.

## روش کار

مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی یک سویه کور بود که در بین زنان ۲۵ تا ۶۵ ساله مبتلا به سندرم تونل کارپال خفیف تا متوسط مراجعه کننده به کلینیک های کاردرمانی انجام شد. پس از دریافت کد از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی تهران با شماره کد IR.TUMS.FNM.REC.1396.4399 و اخذ مجوز از مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران IRCT20100313003551N9 نمونه گیری به روش تصادفی انجام شد و حجم نمونه با در نظر گرفتن ۵ درصد خطای نوع اول و توان آزمون ۹۰ درصد برابر ۳۳ نفر در هر گروه در نظر گرفته شد.

معیارهای ورود آزمودنی ها شامل زنان ۲۵ تا ۶۵ سال؛ تایید بیماری براساس تشخیص پزشک (نوع خفیف و متوسط) طبق گزارش الکتروفیزیولوژی و مطالعات هدایت عصبی؛ عدم وجود اختلالاتی چون اختلالات ارتوپدیک، دیابت، آرتریت روماتوئید، هایپوتیروئیدسم و سایر بیماری های خود ایمنی؛ عدم استفاده از داروهای مسکن و استروئیدی در زمان انجام ارزیابی؛ عدم استفاده از داروهای کورتیکواستروئیدی در ۶ ماه گذشته؛ عدم وجود شرایطی چون حاملگی، سابقه جراحی مچ دست، نقائص شناختی و سندرم تونل کارپال شدید (آتروفی در عضلات تنار) بود.

مراجعه پس از تشخیص و احراز شرایط ورود به مطالعه بر اساس پاکت های کدگذاری شده بصورت تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. گروه مداخله تمرین درمانی با پروتکل از پیش تعیین شده علاوه بر مداخلات رایج (شامل دارودرمانی) را دریافت کرد و گروه کنترل از درمان های رایج خود بهره مند شدند و آزمونگر بر نوع درمان ها نظارت داشت.

تمرینات شامل: تمرینات لغزش تاندون و عصب (۳)، تمرینات تحرک بخشی و کششی (۱۰) و تمرینات تقویتی (۱۲) بود. در جلسه اول، تمرین درمانی به صورت عملی آموزش داده شد و سپس در ادامه همان جلسه، همان تمرینات در قالب بروشور با تصویر و توضیحات نیز ارائه گردید. تمرینات به مدت ۶ هفته، ۵ روز در هفته و روزی سه

سندرم تونل کارپال<sup>۱</sup> عبارت است از مجموعه نشانه هایی که به دنبال فشردگی یا گیر کردن عصب مدیان در مجرای مچ دست بروز می نماید که به عنوان شایع ترین گیرافتادگی عصب محیطی و همچنین شایع ترین نوروپاتی فشاری در اندام های فوقانی معرفی می گردد (۱).

بیشتر افراد در ۳۰ تا ۶۰ سالگی دچار این عارضه می شوند که ۳ تا ۶ درصد از جمعیت را شامل می شوند. شیوع این سندرم در خانم ها ۳ برابر بیشتر از مردان است (۲).

سندرم تونل کارپال معمولاً به دلیل استفاده بیش از حد از مچ دست به ویژه در موارد کارهای ظریف و تکراری ایجاد می شود (۳). این اختلال همچنین متعاقب بعضی از بیماری های التهابی نیز مشاهده می شود. از جمله این بیماری ها می توان به دیابت، کم کاری غده تیروئید، روماتیسم های مفصلی، حاملگی، نارسایی کلیه، شکستگی ها و صدمات اشاره کرد. در بعضی موارد نیز علت ناشناخته است. به طور کلی از جمله علل ابتلا به این بیماری، می توان علل تشریحی (آناتومیکی)، التهابی، نوروپاتی و مکانیکی را نام برد (۴). عبارتی هر آنچه که باعث تحریک یا فشردگی عصب مدیان در فضای تونل کارپال شود به سندرم تونل کارپال منجر خواهد شد.

این عارضه با علایمی از قبیل درد، پارستزی (گزگز)، بی حسی، سوزش (سوزن سوزن شدن) و کرختی همراه است که بیشتر در انگشت شست، نشانه و میانی بروز می کند. علائم دیگر این سندرم شامل احساس فشار در یک یا هر دو دست، ضعف انگشتان و در موارد شدید فلج انگشتان، عدم توانایی در گرفتن اشیاء و افتادن اشیاء از دست، مشکل در برخی از فعالیت های روزمره زندگی، احساس ناراحتی در انجام حرکات ظریف، حساسیت به سرما، آتروفی عضلات تنار در موارد شدید، ضعف در مشت کردن دست، در بعضی موارد ادم در دست و ایجاد تغییرات پوستی و اختلالات حسی می باشد (۵).

به طور کلی درمان این بیماری به دو روش جراحی و غیر جراحی انجام می شود. درمان های غیر جراحی عبارتند از: اجتناب از فعالیت های تشدید کننده بیماری، استفاده از اسپلینت جهت محدود کردن حرکات مچ، تزریق موضعی کورتیکواستروئیدها، دارو درمانی و تمرین درمانی. در صورتی که این درمان ها موثر نباشند، بیمار تحت درمان جراحی قرار می گیرد (۶).

در میان درمان های متعددی که در این اختلال مطرح می باشد، تمرین درمانی یکی از درمان های محافظه کارانه می باشد که معمولاً در مراحل خفیف تا متوسط بیماری استفاده می شود (۷). هدف از این نوع مداخلات، کاهش علائم و بهبود بیماری، کاهش درد و پارستزی، تاثیر بر قدرت عضلانی و حفظ عملکرد دست می باشد.

۱. Carpal tunnel syndrome

### یافته‌ها

در این پژوهش ۶۶ زن مبتلا به سندرم تونل کارپال خفیف و متوسط (۳۳ نفر در گروه کنترل و ۳۳ نفر در گروه مداخله) مورد بررسی قرار گرفتند. قابل ذکر است تفاوت معناداری بین میانگین سن، مدت بیماری و میزان عملکرد در گروه کنترل و مداخله (قبل از شروع مداخله) مشاهده نشد (جدول ۱).

همانطور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود در گروه کنترل بین نمرات سطح عملکرد قبل و بعد از مداخله تفاوت معنی داری وجود داشت ( $p < 0.001$ ).

براساس جدول ۳ نمرات گروه مداخله در وضعیت عملکردی، قبل و بعد از مداخله تفاوت معنی داری وجود داشت ( $p < 0.001$ ).

مطابق جدول ۴ و شکل ۱ براساس یافته‌های بدست آمده از آنالیز آماری بین گروهی، تفاوت معنی داری ( $p < 0.001$ ) بین اختلاف میانگین نمره وضعیت عملکردی قبل و بعد از مداخله در گروه کنترل با قبل و بعد از مداخله در گروه مداخله مشاهده گردید.

نوبت در منزل انجام گرفت. مدت زمان انجام تمرینات در هر روز ۳۰ دقیقه بود که شامل ۱۰ دقیقه تمرینات لغزشی، ۱۰ دقیقه تمرینات کششی و ۱۰ دقیقه تمرینات تقویتی بود. بیماران به صورت هفتگی (یک جلسه در هفته) به کلینیک مراجعه کردند و تمرینات در قالب یک دستورالعمل و چک لیست و جدول زمانی به بیمار داده شد. چک لیست پر شده توسط بیمار، در پایان هر هفته توسط درمانگر مورد ارزیابی قرار گرفت.

جهت جمع آوری اطلاعات در این پژوهش از پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه بوستون یا سنجش شدت نشانه‌ها و وضعیت عملکردی استفاده شد. این ارزیابی‌ها در چهار فاصله زمانی قبل، حین مداخله (هفته سوم) و بلافاصله پس از اتمام مداخله و یک ماه پس از اتمام مداخله در دو گروه انجام شد.

جهت آنالیز داده‌ها، از آزمون‌های T-test مستقل جهت مقایسه میانگین نمره‌ها بین دو گروه مداخله و کنترل، T-test زوجی کای دو و general linear model از نوع repeated measure جهت مقایسه میانگین نمره‌ها قبل و بعد از درمان استفاده شد.

جدول ۱: شاخص‌های مرکزی و پراکنندگی سن، مدت بیماری و نمره عملکرد

متغیر	میانگین		انحراف استاندارد		سطح معناداری
	کنترل	مداخله	کنترل	مداخله	کنترل و مداخله
سن (سال)	۴۱/۱۸	۴۲/۵۴	۱/۷۰	۱/۷۵	۰/۵۷۹
مدت بیماری (ماه)	۱۷/۷۲	۱۷/۰۰	۷/۱۶	۷/۶۳	۰/۶۹۱
عملکرد	۲۲/۳۳	۲۲/۸۱	۳/۲۵	۳/۲۵	۰/۵۴۷

جدول ۲: مقایسه نمرات سطح عملکرد در گروه کنترل قبل و بعد از انجام مداخله

متغیر	زمان اجرا	تعداد	میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
					قبل از مداخله
سطح عملکرد	قبل از مداخله	۳۳	۲۲/۳۳	۳/۲۵	$P < 0.001$
	بعد از مداخله (هفته ۳)	۲۱/۲۱	۲/۸۸		
	بعد از مداخله (هفته ۶)	۱۹/۳۰	۲/۷۳		
	بعد از مداخله (پیگیری)	۱۹/۲۷	۲/۹۰		

جدول ۳: مقایسه نمرات سطح عملکرد در گروه مداخله قبل و بعد از انجام مداخله

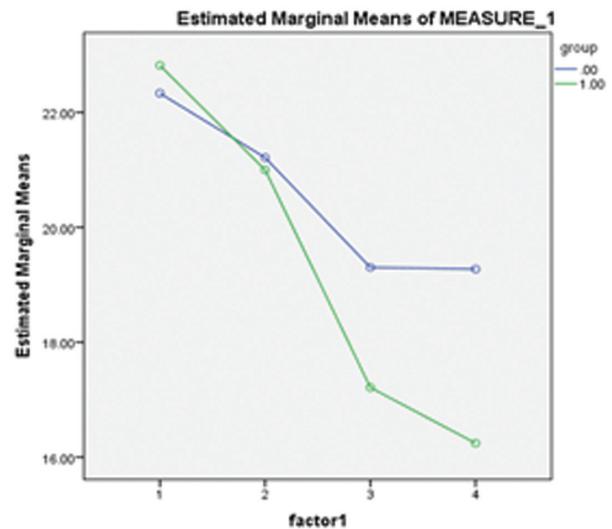
متغیر	زمان اجرا	تعداد	میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
					قبل از مداخله
سطح عملکرد	قبل از مداخله	۳۳	۲۲/۸۱	۳/۲۵	$P < 0.001$
	بعد از مداخله (هفته ۳)	۲۱/۰۰	۳/۱۶		
	بعد از مداخله (هفته ۶)	۱۷/۲۱	۳/۱۷		
	بعد از مداخله (پیگیری)	۱۶/۲۴	۳/۳۲		

جدول ۴: اختلاف نمره وضعیت عملکردی قبل و بعد از مداخله در گروه کنترل و گروه مداخله

متغیر	گروه	تعداد	زمان	اختلاف میانگین قبل و بعد از مداخله	سطح معناداری (P)
وضعیت عملکردی	کنترل	۶۶	هفته سوم	-۱/۱۲	P<۰/۰۰۱
			مداخله	-۱/۸۱	
	کنترل	۶۶	هفته ششم	-۳/۰۳	
			مداخله	-۵/۶	
	کنترل	۶۶	پیگیری	-۳/۰۶	
			مداخله	-۶/۵۷	

تمرین درمانی با تاثیراتی که بر ساختار آناتومیکی میچ دست ایجاد می کند، موجب افزایش دامنه حرکتی شده، فلکشن و اکستنشن میچ را تسهیل کرده، لغزش تاندون و عصب ایجاد می کند و باعث ایجاد کشش در تاندون ها و بافت های نرم مفصل میچ دست می شود، در نتیجه فعالیت های روزمره و وضعیت عملکردی فرد بهتر می شود (۹). معمولاً پس از مدتی که فرد، عضو یا اندام خود را حرکت ندهد، اولین بافتی که دچار تغییر می شود، پوست و فاشیای بدن است. تمرین درمانی موجب برطرف شدن سختی و سفت شدن پوست یا فاشیای اطراف میچ دست می شود، همچنین باعث بهبود خاصیت ارتجاعی عضله می گردد. در نتیجه حرکات و فعالیت های روزانه راحت تر انجام می شود (۱۳). همچنین حرکات و تمرین درمانی موجب تحریک حس عمقی عضلات مفصل میچ و افزایش کنترل حرکتی شده و افزایش عملکرد حرکتی را به دنبال دارد (۱۴). در نوروپاتی هایی که با گیر افتادن عصب از جمله سندرم تونل کارپال همراه می باشد، حرکت طولی عصب محیطی محدود می شود. به نظر می رسد استفاده از تکنیک های تمرین درمانی در بازگرداندن حرکت طولی محدود شده عصب مفید می باشد (۱۵).

همسو با مطالعه حاضر، مطالعه ای توسط بارداک و همکاران در سال ۲۰۰۹ انجام شد که به بررسی تاثیر تمرینات لغزشی تاندون و عصب همراه با درمان محافظه کارانه بر روی وضعیت عملکردی پرداخت. این مطالعه بر روی سه گروه انجام شد. گروه اول درمان محافظه کارانه، گروه دوم درمان محافظه کارانه و تمرینات لغزشی و گروه سوم تمرینات لغزشی را دریافت کردند. پس از انجام مداخلات، بهبودی معناداری از نظر وضعیت عملکردی در هر ۳ گروه مشاهده شد، اگر چه بهبودی بیماران در گروه اول و دوم به صورت معناداری بالاتر از گروه سوم بود (۱۱). نتایج تحقیق حاضر با مطالعه تال آکابی و همکاران، در خصوص استفاده از تمرین درمانی در بهبود عملکرد و درد افراد مبتلا به CTS نیز همخوانی دارد. نتایج تحقیق مذکور نشان داده است، چنانچه تمرین درمانی مفصل میچ دست در مدت ۳ هفته به کار برده شود، عملکرد و درد را به طور معناداری بهبود می بخشد (۱۶). نتایج این پژوهش با مطالعه بورک و همکاران (۱۳) و همچنین مطالعه بهرامی و همکاران (۱۷) نیز مشابه بود که در این دو مطالعه تاثیر تمرین درمانی بر وضعیت عملکردی بیماران مبتلا به سندرم تونل کارپال خفیف و متوسط سنجیده شد که نشان دادند تمرین درمانی تاثیر مطلوبی بر روی وضعیت عملکردی این بیماران ایجاد می کند.



شکل ۱. مقایسه وضعیت عملکردی در دو گروه کنترل و مداخله در چهار فاصله زمانی (خط سبز نمرات در گروه مداخله و خط آبی نمرات در گروه کنترل را نشان می دهد)

## بحث

هدف از این مطالعه بررسی تاثیر تمرین درمانی بر وضعیت عملکردی بیماران مبتلا به سندرم تونل کارپال بود. جهت بررسی تاثیر گذاری این پروتکل درمانی بر وضعیت عملکردی از پرسشنامه بوستون استفاده شد. براساس نتایج مطالعه درون گروهی در گروه کنترل، تفاوت معناداری از نظر وضعیت عملکردی به دلیل اینکه گروه کنترل از درمان های رایج خود بهره بردند، وجود داشت. جداول ۲ و ۳ تفاوت آماری معناداری را در هر دو گروه کنترل و مداخله نشان دادند که این تفاوت نشان دهنده بهبودی از نظر وضعیت عملکردی برای هر دو گروه است. اما با توجه به تفاوت میانگین ها و همچنین بر اساس شکل ۱ بهبودی در گروه مداخله بیشتر بود. مطابق جدول ۴ و بر اساس یافته های بدست آمده از آنالیز آماری بین گروهی، تفاوت معنی داری بین اختلاف میانگین نمره وضعیت عملکردی قبل و بعد از مداخله در گروه کنترل و مداخله دیده شد. وضعیت عملکردی طبق پرسشنامه بوستون شامل ۸ عملکرد نوشتن، بستن دکمه لباس، باز کردن درب پارچ، نگه داشتن کتاب در دست برای مطالعه، گرفتن گوشی تلفن، کارهای معمول خانه داری، حمل کردن کیف خرید روزانه، حمام کردن و آرایش کردن می باشد.

مطابق یافته‌ها و با رجوع به معیارهای ورود این مطالعه تمرینات لغزشی، کششی و تقویتی می‌تواند باعث بهبود وضعیت عملکردی شود. احتمالاً این پیشرفت می‌تواند منجر به بهبود عملکرد این بیماران در فعالیتهایی از قبیل کارهای معمول خانه داری و وظایف شغلی شود.

می‌توان با استناد بر این نتایج و معیارهای ورود این مطالعه ادعا نمود که احتمالاً تمرین درمانی که روشی آسان، کم هزینه و غیرتهاجمی است، می‌تواند بعنوان یک برنامه درمانی مؤثر جهت پیشبرد اهداف بهبود علائم بیماران مبتلا به سندرم تونل کارپال در کلینیک‌ها مورد استفاده قرار گیرد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تعداد کم بیماران مبتلا به سندرم تونل کارپال و عدم مشارکت برخی از بیماران برای انجام تمرینات به دلیل وقت گیر بودن اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود اجرای این پژوهش بر روی متغیرهای دیگر نظیر دامنه حرکتی، ادم و کیفیت زندگی نیز انجام شود.

### تقدیر و تشکر

این مقاله بخشی از پایان نامه کارشناسی ارشد کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌باشد که با حمایت دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شده است. نویسندگان این مقاله نهایت سپاس و تشکر خود را از بیماران شرکت کننده و مراقبین آنها اعلام می‌دارند.

در مطالعه‌ای که توسط اشمید و همکاران بر روی دو گروه ۱۰ نفره بیمار CTS انجام شد، گروه اول اسپلینت و گروه دوم تمرین درمانی دریافت کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که بهبودی مختصری از نظر عملکرد در هر دو گروه دیده شد اما تفاوت آماری معناداری بین دو گروه مشخص نگردید. یکی از علل احتمالی که می‌تواند مغایرت با مطالعه حاضر را توجیه کند، مدت زمان مربوط به مداخله است، که تنها محدود به یک هفته بوده است (۳).

### نتیجه‌گیری

سندرم تونل کارپال عارضه‌ای شایع در ناحیه دست، مچ و انگشتان می‌باشد. دست با داشتن عملکرد و ظاهری مناسب، با تسهیل در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی انسان، باعث ارتقا عملکرد در حیطه سلامت می‌گردد. بنابراین در صورت ناتوانی این عضو، بار روانی و اقتصادی زیادی به فرد تحمیل می‌شود به همین دلیل مراقبت از دست آسیب دیده ضروری می‌باشد. در پی این اهمیت، تدوین یک برنامه درمانی مشخص برای بهبود وضعیت عملکردی و سایر علائم این سندرم امری ضروریست. در اولین قدم شناخت درست علائم بیماری سندرم تونل کارپال، شناخت نوع تمرینات، تاثیر آنها و سپس طراحی یک برنامه درمانی مناسب مطرح می‌شود.

### مراجع

- Dandy DJ, Edwards DJ. Essential Orthopaedics and Trauma E-Book. Elsevier Health Sciences; 2009 Mar 1.
- Sardana V, Ojha P. Carpal Tunnel Syndrome: Current Review. Int J Med Res Prof. 2016;2(1):8-14.
- Schmid AB, Elliott JM, Strudwick MW, Little M, Coppieters MW. Effect of splinting and exercise on intraneural edema of the median nerve in carpal tunnel syndrome--an MRI study to reveal therapeutic mechanisms. J Orthop Res. 2012;30(8):1343-50.
- Adams J. The shoulder region. Outline of orthopaedics. 9th ed. Edinburgh, Scotland: Churchill Livingstone. 1981: pp 226-47.
- Pedretti LW, Early MB, editors. Occupational therapy: Practice skills for physical dysfunction. St. Louis, MO: Mosby; 2001.
- Majd SA, Poorfarzam S, Barzi DM, Moghadamnia M. Comparison of Surgical Treatment with Splinting in Treating Carpal Tunnel Syndrome. Iranian Journal of Orthopaedic Surgery. 2013; 11(4):26-31
- Piazzini DB, Aprile I, Ferrara PE, Bertolini C, Tonali P, Maggi L, et al. A systematic review of conservative treatment of carpal tunnel syndrome. Clin Rehabil. 2007;21(4):299-314.
- Ren YM, Wang XS, Wei ZJ, Fan BY, Lin W, Zhou XH, et al. Efficacy, safety, and cost of surgical versus nonsurgical treatment for carpal tunnel syndrome: A systematic review and meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2016;95(40):e4857.
- Hornig YS, Hsieh SF, Tu YK, Lin MC, Hornig YS, Wang JD. The comparative effectiveness of tendon and nerve gliding exercises in patients with carpal tunnel syndrome: a randomized trial. Am J Phys Med Rehabil. 2011;90(6):435-42..
- Moghaddasi A AM, Roshani S. The Effect of 8-Week Rehabilitation Program on Pain Reduction with Carpal Tunnel Syndrome. 2013.
- Bardak AN1, Alp M, Erhan B, Paker N, Kaya B, Onal AE. Evaluation of the clinical efficacy of conservative treatment in the management of carpal tunnel syndrome. Adv Ther. 2009;26(1):107-16.
- Luchetti RAP. Carpal Tunnel Syndrome. 2007:6.
- Burke J, Buchberger DJ, Carey-Loghmani MT, Dougherty PE, Greco DS, Dishman JD. A pilot study comparing two manual therapy interventions for carpal tunnel syndrome. J Manipulative Physiol Ther. 2007;30(1):50-61.
- Röijezon U, Clark NC, Treleaven J. Proprioception in musculoskeletal rehabilitation. Part 1: Basic science and principles of assessment and clinical interventions. Manual therapy. 2015;20(3):368-77.
- Hough AD, Moore AP, Jones MP. Reduced longitudinal excursion of the median nerve in carpal tunnel syndrome. Arch Phys Med Rehabil. 2007;88(5):569-76.
- Tal-Akabi A, Rushton A. An investigation to compare the effectiveness of carpal bone mobilisation and neurodynamic mobilisation as methods of treatment for carpal tunnel syndrome. Man Ther. 2000;5(4):214-22.
- Bahrami MH, Raygani SM, Baghbani M, Barzegari BM. The role of nerve and tendon gliding exercises in the conservative treatment of carpal tunnel syndrome. Journal of Medical Council of I.R.I. 2006; 24(1):5-12.