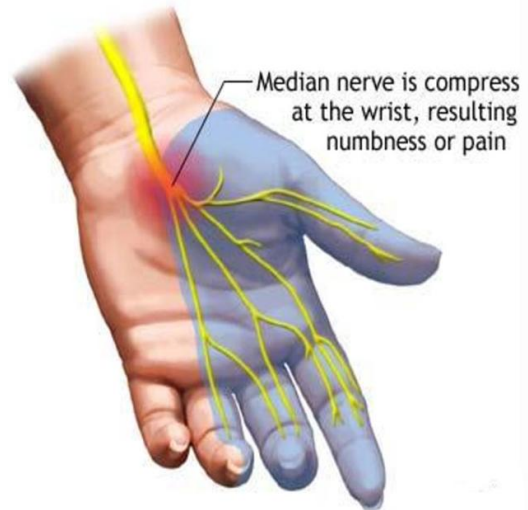


Carpal Tunnel Syndrome – Patient Information

Koe nga'ahi faka'ilonga 'oe Carpal Tunnel Syndrome

Koe nga'ahi faka'ilonga 'oe Carpal Tunnel oku anga pehe ni:

- Mofisifisi pe koe mamate 'ia ho'o nima kae tautefito kiho motu'a tuhu, louhi'i nima faka'ilonga, louhi'l nima lotolotopea moho nima mama.
- Teke ongo'l ha nga'ahi ongo oku alu kiho 'uma
- Koe faka'ilonga 'e taha koe ikai kete lava 'o mohe he pouli, mo'e 'a he pongipongi teke ongo'i oku mamate ho nima
- 'Ueiuie ho nima ke mole ae mamate
- Ikai kete mei lava o to'o pe pukepuke ha mea



Nga'ahi faka'ilonga kehe:

- Langa ho nima pe koe fasi 'a nima
- Vaivai ho nima, ikai lava o puke ha mea
- 'Uesia 'ae uoua ho nima lahi

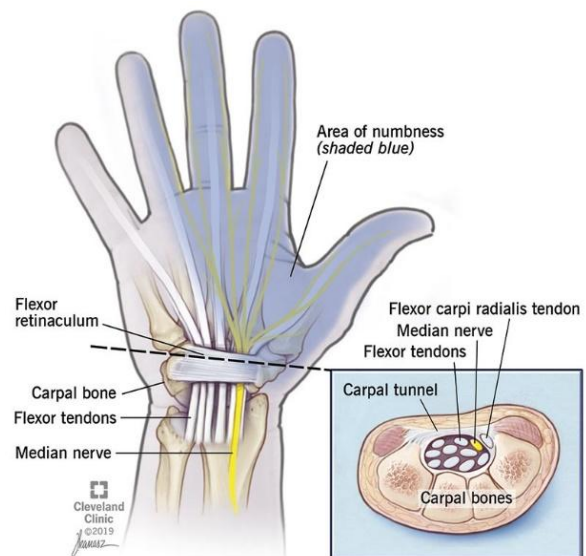
Koe nga'ahi tupu'anga 'oe Carpal Tunnel Syndrome?

Oku uesia hoto Carpal Tunnel Syndrome mei he fkmalohi'i pe koe fakaita hoto neave. Koe Carpal Tunnel koe nga'ahi fo'i hui fasi'i hoto fasi'a nima. Koe (median nerve) koe fo'i neave ia oku ne omai ae ongo ki hoto motu'a tuhu, louhi'i nima fakailonga, louhi'i nima lotoloto pea moe nima mama.

Nga'ahi fakai'longa kehe eni malava ke hoko kapau e fakamalohi'l pe fakaita'i ae neave loto he Carpal Tunnel:

- Toutou fusi, toho pe koe puke mea mamafa ihe ngaue anga, kae tau tefito kihe ngaue anga oku momoko pe mokomoko hono 'ea
- Tauhi mau pe ho fasi'a nima ke hangatonu moe fiemalie
- Nga'ahi fakaesino kehekehe 'ae anatoni ihe carpal tunnel
- Lavea ho fasi'a nima

Koe nga'ahi faka'ilonga kehekehe koeni hange koe suka, fu'u sino, pe koe kauti, oku te malava pe mau ai 'ae carpal tunnel syndrome, 'o kapau he ikai teke tokanga 'o tauhi lelei.



<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/4005-carpal-tunnel-syndrome>

Oku fa'a iai pe nga'ahi faka'ilonga 'ae carpal tunnel kapau oku ke feitama. Koe nga'ahi faka'ilonga koeni oku fa'a puli peia osi ha mahina e 3 ho fa'ele. Ka oku mahuinga pe keke fakatalanoa mo fai ho nga'ahi sivi kimua mahina 3.

Me baleta na ikuri ni itukutuku:

www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/c/carpal-tunnel-syndrome/

Koe ha eku mea 'e fai kihe nga'ahi faka'ilonga 'ae Carpal Tunnel Syndrome?

- **Fakasi'isi'i ho ngaue, mo fakafiemalie'i ho ala.** Kapau oku ke ngaue aki ha kipo'oti komipiuta iho ngaue anga, oku ikai fiemau ia keke fuu lomi ke lahi ae ngaahi ki, lomi pe kiho fiemalie. Koe sai taha keke ngaue aki ae ngaahi peni tohi oku lalahi ke faingofua ki ho puke moe ngaue, pea 'e fakasi'isi'i ai uesia ho nima.
- **Ki'i malolo mau pe.** Ue'i mau pe ho nima mo ho'o fasi'a nima. Oku mahuinga aupito keke ki'i malolo, tau tefito kapau ke ngaue aki ha mea ngaue oku ne lulu'i ho nima pe koe mea ngaue oku mamafa. Koe sai taha kapau e vilo kau ngaue.
- **Tokanga'i ho tu'unga.** Tauhi mau pe ho fasi'a nima ke hangatonu pea mo nonga he taimi kotoa pe.
- **Fakafiemalie'i ma'u pe ho kia mo ho'o 'uma.** Ue'iue'i ma'u pe ho 'uma fakahoua taha.
- **Tauhi ma'u pe ho nima ke mafana.** Kapau oku ke ngaue ha ngaue anga oku momoko, koe taimi eni oku fa'a uesia lahi ai 'ae mamahi ho nima. Tui mau pe ha kofu nima, pea tauhi ho sino ke mafana.
- **Fakaehi'ehi mei he nga'ahi ngaue 'e toe uesia ai ho nima.**
- **Tui ma'u pe ho wrist splint, pe koe ha'i ma'u pe ho nima.** Tauhi ma'u pe ke hangatonu ho nima. Oku ngofua pe tui ho wrist splint he po'uli, kapau ikai teke lava ngaue'aki he lolotonga 'oe aho. Oku fakatau 'ae wrist splint mei he kemisi, pe ko ha toketa nima.
- **'Oua teke 'ala pe feinga keke puke ha fo'i pulu.** E toe uesia ai ho nima.



Koe ha 'ae tokoni 'ae fisio oku fai kihe Carpal Tunnel Syndrome?

- Tokoni'i koe keke lava o fai ho ngaue faka'aho
- Talanoa mo tokoni atu kia koe ihe fili ae splint totonu ki ho nima, ke tokoni kihe tauhi ho fasi'a nima ke hangatonu
- Fakahinohino'i atu kia koe ae nga'ahi fakamalohi sino moe nga'ahi faofao e lava tokoni ki ho nima

Koe ha 'ae tokoni eku toketa fakafamili e fai kihe Carpal Tunnel Syndrome?

- Sivi au'i'iki koe ho toketa fakafamili ke sio pe oku toe iai ha fakailonga kehe ho sino oku kau pe malava ke ueisa ai ae carpal tunnel. Hange koe sivi ho suka, pea oatu moe foi'akau ke tokoni kiho suka
- Lava ho toketa fakafamili puka hao taimi keke sio kihe fisi'o pe ko falemahaki

Koe faito'o 'oe Carpal Tunnel Srydrome?

Kapau ikai ha fakalakalaka pe asi ha faka'ilonga oku sai ho nima he osi ha uike 8 kihe 12, mahino leva ia e fiemau ia ke fai ha'o faito'o fakafalemahaki. Koe faito'o koeni oku ne fakasi'isi'l ae malohi kihe neave loto he carpal tunnel.

Koe faito'o koeni oku sai ka oku ia'l pe hono nga'ahi faingata'a. Oku toki fai pe faito'o kapau oku fu'u fiemau ke fai, pe koe ikai asi ha faka'ilonga oku sai ho carpal tunnel.