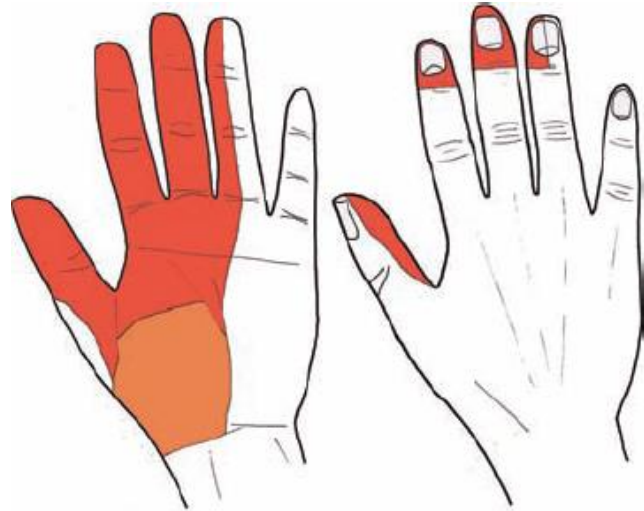




Karpaltunnelsyndrom

En av handens stora nerver, Nervus Medianus, går tillsammans med ett antal senor från underarmen ut till handen genom en tunnel i handleden. Tunneln heter Karpaltunneln och dess botten och sidor utgörs av skelettben medan taket består av ett starkt band, Karpalligamentet. Syndromet orsakas av att utrymmet i tunneln minskat och nerven och senorna således hamnat i kläm.



Bildkälla: neupsykey.com

Vanliga symtom är domningar, stickningar och ibland även värk i de fingrar som Medianusnerven innerverar. Problematiken är vanligtvis värre nattetid eftersom man ofta sover med handleden lätt nedåtböjd och med armen i horisontalläge. Muskelpumpen blir då inaktiv vilket försämrar cirkulationen och ökar svullnaden i handleden. Detta leder i sin tur till ökat tryck på nerven. Besvär kan också uppstå dagtid i form av svullnad, fumlighet, stelhetskänsla, svaghet eller nedsatt känsel.

Orsak

I de flesta fall finns ingen känd bakomliggande orsak till besvären, men det kan också uppkomma i samband med andra sjukdomar, såsom diabetes, hypothyreos eller reumatiska sjukdomar. Andra orsaker kan vara svullnad efter handledstrauma eller ökad vätskeansamling vid graviditet. Även hårt arbete eller arbete med vibrerande verktyg kan utlösa domningsproblematiken.

Behandling

Målet med behandlingen är att minska trycket på nerven. Detta görs genom att använda handledsstöd nattetid vilket gör så att handleden hålls i en rak position och trycket från Karpalligamentet lättar. Det kan ta någon vecka efter behandlingsstart innan symtomen avtar eller upphör, men effekten av behandlingen är vanligtvis mycket god. Om besvären trots detta inte avtar kan man åter behöva kontakta läkare för bedömning huruvida en operation krävs.

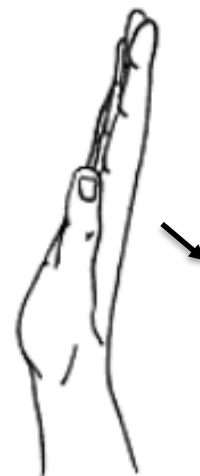
Ergonomiska råd vid karpaltunnelsyndrom

- Undvik upprepade handledsrörelser uppåt och neråt, t.ex. målning eller att spika
- Alternera mellan tunga och lätta aktiviteter.
- Undvik statiska grepp under långa tidsintervaller såsom stickning/virkning, skrivarbete och vissa former av trädgårdsarbete.
- Undvik att arbeta med handleden i ytterlägen, håll om möjligt handleden i neutralläge även vid vila.
- Undvik arbete vid låga temperaturer.
- Undvik vibrationer, t.ex. vibrerande verktyg, köra bil långa sträckor et.c.
- Bär så lite som möjligt i händerna; använd gärna ryggsäck.
- Om du bär, fördela bördan jämt på båda händerna. Ta mindre bördor; gå hellre två gånger.
- Vila om möjligt händerna emellanåt, eller variera mellan olika arbetsmoment.
- **Stretcha** fingerböjarna efter ansträngning.
- Styrketräna handledsstabilisatorer och armmuskler om dessa visar sig vara svaga.

Hemträningsprogram



Sträck armbåge och handled bakåt med avslappnade fingrar.



Böj handleden bakåt. Sträck på fingrarna.