



Information till dig som opererats för karpaltunnelsyndrom

Karpaltunnelsyndrom

En av handens stora nerver **Nervus Medianus** går tillsammans med ett stort antal senor från underarmen till handen genom en tunnel i handleden.

Tunnels botten och sidorna formas av ben, medan taket är ett starkt band som kallas **Karpalligamentet**.

Nerven har ett utsatt läge i tunneln där trycket kan orsaka bl.a. domningar och stickningar i handleden och fingrar, så kallat karpaltunnelsyndrom. Orsaken är oftast okänd.

I vissa fall kan orsaken vara reumatiska sjukdomar eller svullnad i samband med handledsfrakturer.

Operationen kallas karpaltunnelklyvning. Vid denna delas ligamentet som formar taket på karpaltunneln, och trycket mot nerven minskar. Operationen utförs i lokalbedövning.

Efter operationen får du vila en eller ett par timmar före hemgång. Det kan ta några timmar innan bedövningen släppt helt. Stygnen tas bort 2-3 veckor efter operationen.

Vid feber, svullnad eller värk ska du kontakta kirurgmottagningen.



Råd under bandagetiden

Det är viktigt att du följer dessa råd om vad du ska göra och hur du ska träna för att uppnå bästa resultat efter läkningstidens slut.

Under tiden handleden är bandagerad finns risk för svullnad samt nedsatt rörlighet i axel, armbåge, fingrar och tumme. Träningen ökar cirkulationen och pumpar bort svullnaden. Det gör fingrarna mjukare och motverkar ledstelhet.

- Använd armen så avslappnat och naturligt som möjligt.
- Använd armen i det vardagliga arbetet, även i lättare hushållsarbete som du kan göra utan att det gör ont.
- Vila armen i **högläge** med handen över hjärthöjd, när du inte använder den.
- Nattetid; lägg armen och handen på kuddar. Högläge gäller tills handen inte längre är svullen.
- Undvik att bära och lyfta tungt de första 3 veckorna.
- Armen ska **INTE** låsas i mitella.
- Rumstemperatur är bäst för armen. Kylan kan orsaka ökad stelhet. Värme kan orsaka ökad svullnad.
- Skydda bandaget från vatten och fukt.

Träning under bandagetiden

- Påbörja träningen när bedövningen släppt.
- Det kan strama när du tränar.
- Använd smärtstillande tabletter enligt ordination, regelbundet under de första dygnet, senare vid behov.
- Hjälpl inte till med den andra handen för att få ut mer rörlighet.
- Träna regelbundet med små korta pass. Det är även viktigt att handen får vila.

Du bör följa träningsprogrammet så länge du har en svullnad eller nedsatt rörlighet.

För att förhindra/minska svullnad, träna på följande sätt:



Sträck händerna högt mot taket med helt sträckta armbågar och spreta med fingrarna. Dra tillbaka armarna mot kroppen med knutna händer.

Rörelsen ska göras med kraft så långt du kan och vara som en rytmisk pumprörelse. Att vifta gör **ingen** nytta. Det ger bäst effekt att ta båda armarna samtidigt.

Gör 10 upprepningar varje timme under dagen. Så länge du har en svullnad i handen ska du fortsätta med denna övning.

Se till så att axlar och armbågar inte blir stela och sjuka:



Sätt händerna vid axlarna och cirkla runt med armbågarna 5-10 varv åt vardera hållet.

Gör övningen 5 gånger/dag.

Specifik träning för fingrar

Stöd armbågen mot ett bord/kudde och håll handen högt. Böj handleden något bakåt när du tränar. Träna 5 gånger om dagen. Upprepa varje rörelse 5 gånger.

Böj fingrarnas knogleder med raka mellan- och ytterleder. Sträck ut fingrarna helt.

Gör 5 upprepningar.



Böj fingrarnas mellan- och ytterleder med raka knogleder. Sträck ut fingrarna helt.

Gör 5 upprepningar



Böj fingertopparna mot handflatan och knyt hela handen. Sträck ut fingrarna helt och spreta.

Gör 5 upprepningar.



Böj tummen, i riktning mot lillfingrets bas, så långt bandaget tillåter. Sträck sedan ut.

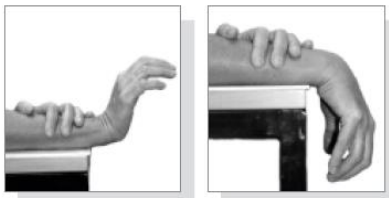
Gör 5 upprepningar.



Avlägsnande av bandage och stygn

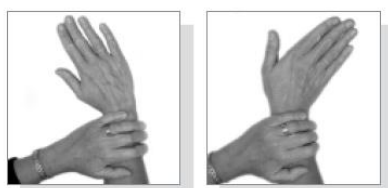
Du får i samband med operationen en tid till kirurgmottagningen för att ta bort bandage och stygn.

Du bör nu komplettera tidigare program med följande övningar. Följ programmet så länge du har nedsatt rörlighet. Träna 3 gånger om dagen. Upprepa varje rörelse 5 gånger.



Lägg underarmen på ett bord med handen utanför bordskanten. Håll kvar underarmen mot bordet med hjälp av andra handen.

Var avslappnad i fingrarna. Böj upp handen. Böj ner handen.



Lägg underarmen och handflatan mot bordet. Håll kvar underarmen mot bordet med hjälp av andra handen.

För handen i sidled mot tumsidan. För handen i sidled mot lillfingersidan.

Vanliga besvär efter operation

- Smärta, klåda över såret.
- Svullen hand/handled.
- Svaghet, fumlighet och nedsatt ledrörlighet i hand/handled.
- Hårdhet över operationsområdet.
- Tryckömhet över handflatan.
- Överkänslighet över ärrer – t.ex. stickningar, ilningar och bränningar.
- Smärtor som strålar upp mot tummen.
- Kvarstående, dock avtagande, domningar och stickningar i fingrarna.
- Svulstigt ärr.

Besvärerna är övergående på ca 3–6 månader. Du kan själv behandla/lindra en del av besvärerna på följande sätt:

- Använd handen så normalt som möjligt.
- Följ instruktionerna för rörelseträning.
- Massera över ärrer, hårdheten samt det tryckömma området med en mjukgörande kräm.
- Knyt handen runt en mjuk boll eller dylikt.
- Undvik heta handbad – värme kan orsaka svullnad.

Kontaktuppgifter

Funderar du över något eller har kvarstående besvär kan du ringa ergoterapin på telefonnummer (018) 538473, mån-fre, 8-16.00.

Rådgivning inför operation

Vi erbjuder dig ett rådgivningstillfälle inför din karpaltunnelklyvning. På tillfället går vi igenom efterföljande träning, skötselråd under bandagetiden och besvär som kan uppkomma.

Ring och boka tid på telefonnummer (018) 538473, mån-fre, 8-16.00.

Du behöver ingen remiss för detta besök och besöket är kostnadsfritt.