



Vi är en del av
Region Stockholm



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Information från Danderyds sjukhus

Till dig som har karpaltunnelsyndrom

Arbetsterapins handmottagning

Vad är karpaltunnelsyndrom?

Symtom

Symtom uppstår på grund av ökat tryck på medianusnerven i handleden. Typiska symtom vid karpaltunnelsyndrom är stickningar och domningar i tumme, pek-, lång- och halva ringfingret samt i vissa fall värk och tyngdkänsla i handen och upp i underarmen. Symtomen förekommer ofta nattetid. Orsaken till detta är att man ofta ligger med handleden nedåtböjd vilket kan göra att handen svullnar och då ökar trycket på nerven.

Senare kan fingrarna även domna i vissa aktiviteter t ex vid bilkörning, cykling eller då man håller telefon och man kan uppleva att handen blir fumlig och svag. I ett långtgående skede kan en del av tummens muskler försvinnas.

Orsak

Till handen går tre stora nervgrenar: n.radialis, n.medianus och n.ulnaris. Orsaken till karpaltunnelsyndrom är att medianusnerven har hamnat i kläm i handledsnivå i den så kallade karpaltunneln. Tunneln bildas av åtta små ben och ett tak som utgörs av ett ligament.

Medianusnerven ger nervsignaler till tumme, pek-, lång- och halva ringfingret. Nerven ligger ytligt i karpaltunneln och är därför känslig för ökat tryck. Ökat tryck kan orsakas av exempelvis trauma, inflammation, svullnad på grund av graviditet eller skada. Arbete med handhållna vibrerande verktyg och/eller upprepade handledsrörelser kan ge ökat tryck i karpaltunneln.

Behandling av Karpaltunnelsyndrom

Behandlingen beror på symtomens svårighetsgrad. Ergonomiska råd från arbetsterapeuten syftar till att så långt som möjligt undvika handledspositioner och rörelser som framkallar symtom.

- Undvik att arbeta med handleden i ytterlägen; håll om möjligt handleden rak både i arbete och vila.
- Undvik monotona och upprepade handledsrörelser. Om du har möjlighet, är det bra att vila handen emellanåt och/eller variera mellan olika arbetsmoment.

- Undvik att bära tungt som till exempel tunga kassar.
- Undvik statiska grepp under längre tid.

Svullnadsbehandling

Minskad svullnad i handen och framför allt i handleden minskar trycket på nerven. **För att motverka svullnad är det viktigt att du:**

- Använder handen i dina vardagliga sysslor.
- Tränar armar uppåt sträck med samtidig fingerknytning ca 10 repetitioner/vaken timme.
- Undviker varma handbad eftersom värme ökar svullnad.
- Undviker att gå med armen hängande under längre tid, växla gärna med att hålla handen i högläge dvs. över hjärthöjd.

Ortos

I tidigt stadium om besvären är lindriga kan ofta karpaltunnelsyndrom behandlas effektivt hos en arbetsterapeut. På arbetsterapimottagningen kan du få hjälp med utformning eller utprovning av en ortos (skena) som håller handleden i rakt läge vilket medför att trycket på nerven minskar. Ibland kombineras ortosen med antiinflammatorisk medicin som skrivs ut av läkare.

Operation

En del fall av karpaltunnelsyndrom kräver operation. Vid operation delas karpaltunnelns tak och därmed minskar trycket i karpaltunneln.

Operationen sker dagkirurgiskt och utförs i de flesta fall i en typ av lokalbedövning. Efter operation brukar i de flesta fall besvären upphöra men viss känselnedsättning, ömhet i ärret och kraftnedsättning i handen kan kvarstå upp till sex månader – ibland längre. Om symtomen förekommit under lång tid innan operation är det inte säkert att handen återhämtar sig helt på grund av att nerven har blivit permanent skadad.

Efter operation är det viktigt att hålla handen i högläge redan från början för att undvika svullnad. Det är också viktigt att fingrarna tränas regelbundet och att handen används så fort som möjligt i lätta aktiviteter t ex hålla bestick och klä på sig. Tyngre sysslor skall undvikas sex veckor efter operation. Vid dusch måste du täcka över förbandet med plast, då du inte får blöta ned detta innan stygnen är tagna. Stygnen tas bort 10–14 dagar efter operation.

Kontakta oss

Arbetsterapi

Funderar du över något i samband med din skada eller behöver boka om din tid, vänligen ring vår reception 08–123 553 22.

Arbets terapeut: _____

Ortopedmottagning

Återuppringningstjänst, tel: 08–123 569 12

Då det är många som ringer är det säkrast att få en återuppringningstid om du ringer tidigt på dagen. Det går också bra att kontakta oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster.

Akutmottagningen

Via växel, tel: 08–123 550 00



Danderyds Sjukhus
TRYGGA SÄKRA HÄNDER

Danderyds Sjukhus AB
182 88 Stockholm

Telefon vx 08-123 550 00
www.ds.se



Vi är en del av
Region Stockholm