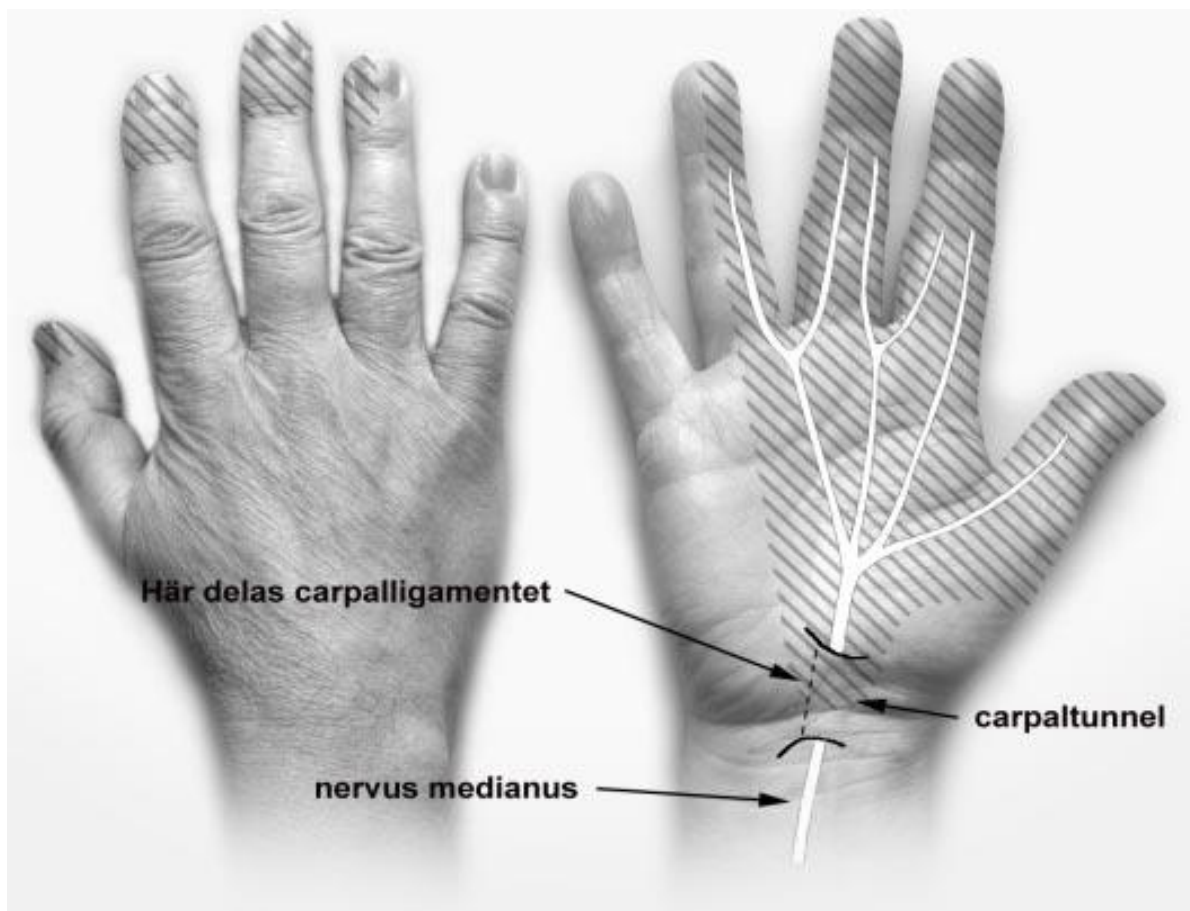




Region Kalmar län

Information om behandling  
efter operation vid

# Carpaltunnel Syndrom



**Carpaltunnelsyndrom (CTS)** kallas det tillstånd som uppstår på grund av att medianusnerven kläms av yttre tryck i sin passage genom handleden. När medianusnerven blir hopklämd påverkar det de fingrar (tumme, pek-, lång- och halva ringfingret) som nerven leder till. Vanliga symtom är att man känner domningar och "myrkrypningar" i fingrarna framför allt på natten och när man arbetar med handen.

Så småningom tillkommer känselnedsättningar, fumlighet och värk. Besvären blir med tiden ibland mer konstanta och förekommer även dagtid. Vanligast förekommer problemet hos kvinnor i 40-60 års ålder, diabetiker, personer med Reumatoid arthrit och gravida kvinnor.

### **Behandlingsförlopp**

Vid besök på mottagningen gör läkaren en bedömning av Dina besvär. Om Dina besvär inte är så uttalade får Du en remiss till en arbetsterapeut som ger Dig råd och hjälp med vad Du kan göra för att minska Dina besvär. Ett handledsstöd kan provas ut, som håller handleden rak, vilket kan minska Dina nattliga besvär. Ofta blir det dock aktuellt med en operation. Vanligtvis behöver Du inte läggas in på vårdavdelning utan du får en tid när Du ska infinna Dig direkt på operationsavdelningen.

### **Operationsdagen**

Operationen utförs i någon form av lokalbedövning. Vid operationen klyvs handlovskanalens tak (carpaltunneln), på så sätt får medianusnerven större utrymme och trycket på nerven minskar. Detta görs via ett snitt ner över handleden. Man lägger ett kraftigt förband och/eller en gipsskena över handled och underarmen med fingrarna fria. När Du mår bra får Du åka hem.

Handen ska hållas högt, Du ska träna fingrarnas rörlighet som det beskrivs på följande sidor. Där finns också andra råd angående Din nyopererade hand. Läs denna broschyr noga efter operationen ! Efter 10-14 dagar tas stygnen bort. Då kan Du tvätta handen som vanligt och smörja in med vanlig handkräm. Börja också massera ärrområdet lite lätt så att det blir mjukt och smidigt och tål beröring.

Sjukskrivning enligt Socialstyrelsen rekommenderas 3 veckor men kan variera beroende på typ av arbete. Domningarna Du haft i handen försvinner oftast omgående efter operationen. Har Du haft konstanta domningar kan det dock ta lång tid innan känseln återkommer fullt ut.

## Skötsel av handen

Efter Carpal tunnel-klyvning är det viktigt att sköta handen på rätt sätt för att undvika svullnad och att ej anstränga handen för tidigt.

## Svullnad

För att undvika svullnad bör Du hålla handen i högläge både dag och natt den första tiden. Du kan till exempel lägga handen på en kudde så att handen ligger högre än armbågen och högre än hjärtat. För att få igång cirkulationen ska Du röra på hela armen som Du fick information om vid operationen.

Att röra på fingrarna som bilderna nedan visar är också bra för att minska svullnad. Man kan också massera huden försiktigt i riktning mot armbågen för att få bort svullnaden från fingrar och hand. Ev svullnad bör lägga sig inom 2 veckor. Sedan tränar du tummen på samma sätt.

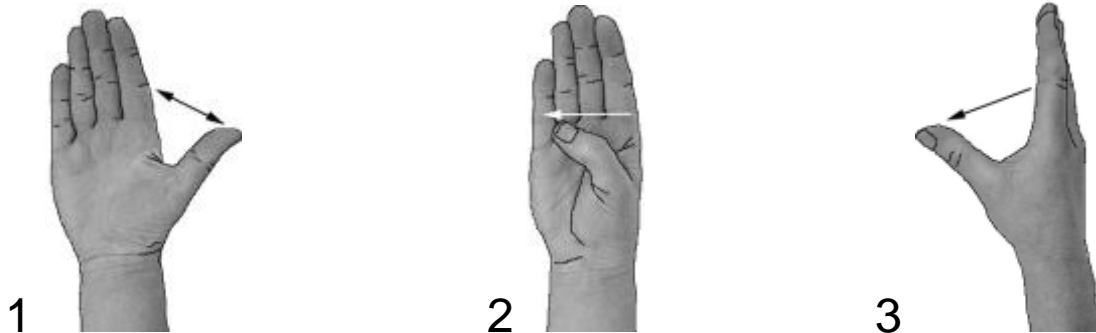
## Rörlighet

Det är viktigt att komma igång med rörlighet i fingrar och tumme direkt då bedövningen har släppt. Gör följande övningar vid 4 – 5 tillfällen per dag.

Gör övningarna i tur och ordning 1, 2, 3 och 4. Upprepa detta 3-5 gånger vid varje träningstillfälle. Börja med några övningar och öka sedan successivt om det går bra.



Sedan tränar du tummen på samma sätt.



### **Användning och ansträngning av handen**

Handen ska bara användas till mycket lätta grepp de första veckorna. Öka sedan användningen och ansträngningen successivt för varje vecka om Du inte får ont.

Cirka 6 veckor efter operationen tål handen även tyngre ansträngning. De första fyra veckorna efter operationen ska Du inte träna böjning framåt i handleden. Bakåt kan Du successivt öka rörligheten. Då det gått 4 veckor från operationen kan Du också öka rörligheten framåt.

### **Kontakta behandlande vårdenhet eller sjukvårdsupplysningen 1177 om:**

- Gipset/bandaget skaver eller trycker
- Fingrarna blir kraftigt svullna och blanka
- Svullnaden inte har gått ner inom 10 dagar
- Om ärrområdet blir mycket obehagligt vid beröring
- Om du inte klarar att hålla fingrarna mjuka och rörliga

Sydöstra sjukvårdsregionen 2020-03-03

❖ Region Östergötland, Region Jönköpings län, Region Kalmar län