



Information & Råd vid Carpaltunnelbesvär

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. Besvären kan förekomma på dagtid och kan med tiden ibland bli konstanta. Så småningom tillkommer känselnedsättningar, fumlighet och värk.

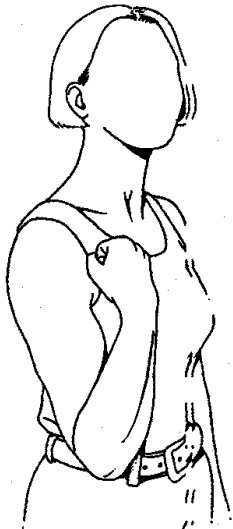
Handledsstöd som komplement håller handleden i en mer gynnsam position samt minskar trycket på nerven. Handledsstödet användas på natten i 6-12 veckor. Tänk på att inte dra åt handledsstödet för hårt. De 10 första dygnet kan handledsstödet även användas dagtid och därefter vid behov i aktivitet.

- Undvik att hålla handleden böjd, både när du använder handen och i vila.
- Försök variera dina aktiviteter och arbetsställningar.
- Ta korta pauser ofta under dagen, framför allt vid statiskt arbete.
- Växla mellan lättare och tyngre aktiviteter.
- Undvik fingertoppsbelastning.
- Undvik snabba upprepande rörelser, exempelvis målning.
- Undvik vibrerande verktyg.
- Försök ändra din arbetsteknik så att verktyg hålls med rak handled. Det finns verktyg med bra anpassade grepp i handeln.
- Tänk på att värme (t ex hålla handen i varmt vatten) ökar svullnad vilket kan öka besvären.
- Undvik även arbete i låg temperatur.
- Fördela tyngden på båda händer när du bär till exempel matkassar.
- Variera grepp vid bilkörning.
- Knyt, sträck och spreta med fingrarna i högläge för att förebygga/minska svullnad.

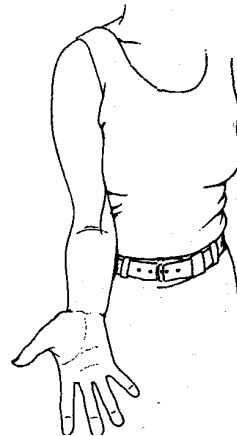


Förenklad nervglidningsövning för patienter med carpal tunnel syndrom

Det skonsammare alternativet



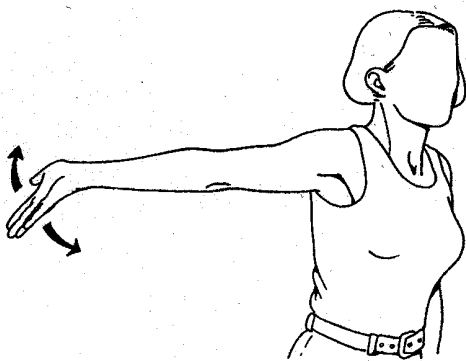
Startposition



Tänk på att vinkla handen bakåt/neråt.

Lätt böjd armbåge.

Det tuffare alternativet



Välj den övningen som du märker att du klarar av utan att handen domnar efter avslutad övning.

Övningen görs t ex 5ggr på morgonen och kvällen.