

Patientinformation

Karpaltunnelsyndrom (CTS) – operation

Karpaltunnelsyndrom

Medianusnerven passerar från underarmen ned till handen genom en ”tunnel” (karpaltunneln) som är byggd av handlovsben och ett starkt ledband på ovansidan. Här löper även senor som är täckta av en tunn hinna vilket gör att senorna kan glida utan problem. Hinnan kan under vissa omständigheter svullna upp. Om svullnaden är tillräckligt omfattande kan det bli tryck på nerven. Detta kan förorsaka domningar, stickningar, fumlighet och smärta.

Operation

Karpaltunnelsyndrom kan kräva ett relativt enkelt operativt ingrepp, eftersom utrymmet i karpaltunneln är begränsat. Operationen innebär att karpaltunnelns tak = ledbandet delas. Genom denna operation sjunker trycket på medianusnerven och det blir mer plats i karpaltunneln.

Efter operation

Besvären försvinner oftast snabbt efter operationen men i vissa fall återkommer nervfunktionen långsamt, under loppet av 6-12 månader. I komplicerade fall kan permanent restillstånd kvarstå trots behandling.

Direkt efter operationen bandageras eller gipsas handen. Det är viktigt att svullnaden efter operationen försvinner så snabbt som möjligt och att fingerrörligheten bibehålls.

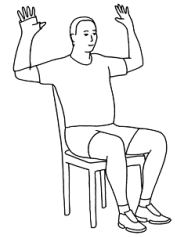
För att motverka svullnad direkt efter operation krävs högläge av handen, ovan hjärtat. Högläge är nödvändigt i minst 1-2 dygn efter operation, men kan behövas längre tid om svullnad kvarstår.



2 dygn efter operation

För att förhindra svullnad, gör följande övning så snart bedövningen släppt. Övningen utförs 10 ggr/timme eller då spänningens känsla uppstår.

- Håll händerna i axelhöjd
- Knyt händerna kraftigt
- Sträck armarna uppåt
- Sträck och spreta med fingrarna



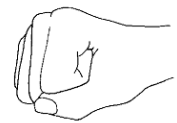
3 dagar efter operation

För att förbättra eller bibehålla fingerrörlighet och motverka svullnad, gör följande övningar 3 ggr per dag, varje övning 10 ggr.

- Börja med raka fingrar.
- Håll knogleden rak.
- Böj sedan mellan- och ytterled.



- Börja med raka fingrar.
- Böj knogled, mellanled och ytterled maximalt.
- Sträck ut igen.



- Börja med raka fingrar.
- Böj knogled, sedan mellanled.
- Sträck ut igen.



Efter stygnborttagning

Efter att stygnen är borttagna, cirka 2 veckor efter operation, kan försiktig handledsträning påbörjas. Det är oftast nedanstående övning som behöver utföras 2-3 tillfällen per dag.

- Stöd underarmen mot ett bord/armstöd med handen utanför kanten.
- Knyt handen.
- För handen maximalt uppåt – nedåt 10 ggr.
- Se till att underarmen ligger stilla på bordet.



Handen får inte utsättas för tyngre belastning förrän cirka 6 veckor efter operationen, då ledbandet förväntas vara läkt. Då kan även tyngre sysslor utföras, till exempel bära tyngre föremål, trädgårdsarbete eller arbete med verktyg.

Det är inte ovanligt att ärret en tid efter operationen kan vara stramt och känsligt för stötar och beröring. Det är då bra att massera ärrområdet några gånger per dag.

Om nerven varit kraftigt påverkad kan besvär med domningar kvarstå en tid efter operationen. I dessa fall kan elastiskt handledsbandage behövas nattetid (utprovas vid behov på Central arbetsterapi).

Sjukskrivningens längd beror på vilket arbete du har. Normal sjuk-skrivningstid brukar vara 4-6 veckor men i ett arbete där du inte behöver anstränga handen kan du vara tillbaka redan efter någon eller några dagar.

Hjälp med träning?

Vid problem är du välkommen att ta kontakt med Central arbetsterapi för att få en tid inbokad.

Kontaktuppgifter

Central arbets- och fysioterapi

Tfn: 033-616 12 79 (Borås)

Tfn: 0320-77 93 58 (Skene)

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

