Karpaltunnelsyndrom

Syftet med denna patientanvisningen är att ge information om karpaltunnelsyndrom. Du får information om karpaltunnelsyndrom, operationen och vården efter operationen.

Karpaltunnelsyndrom

Vid en förträngning av handlovskanalen är medianusnerven i kläm i karpaltunneln (i handleden). Det är mera kvinnor än män som besväras av syndromen.

Orsaken till att nerven är i kläm kan vara svullnad i handleden, skada på mjuka bindväven eller trauma, t.ex. en fraktur på strålbenet. Kraftig ansträngning av handleden, såsom vibration, upprepade rörelser, långvariga sträcknings- och böjningsrörelser av handen, t.ex. arbete med datorer kan också förorsaka klämning av nerven.

Genetiska faktorer kan påverka till utvecklingen av syndromen. Andra utsättande faktorer är bl.a. reuma, övervikt, diabetes, senskideinflammationer, hypotyreos och graviditet.

Bild: Atlas of the Human Body

Symptom

En nervinklämning i handleden försämrar känslan i tummen, pekfingret och långfingret. Typiskt är att besväret kommer på natten och det hjälper att skaka på händerna. När tillståndet blir långvarigare försämras greppstyrkan och fingerfärdigheten och då blir handens funktion klumpigare. För vissa kan tummens muskler (thenar) försvagas och förtvinar.

Diagnos

Diagnosen görs på grund av domningar och ENMG-undersökning (nervbaneundersökning). Lindriga symptom kan lindras genom att undvika upprepade, tunga rörelser och genom att vila. Ett handledstöd till natten kan också lindra symptomen. Om man har svåra besvär är det bästa att opereras.

Operation

Vid operationen delas det strama tvärgående ledbandet i handflatan så att nerven får mer utrymme. Operationen sker med lokalbedövning och handen kan röras genast efter operationen. Operationssåret blir på insidan av handflatan och på såret kommer stygn som tas bort.

Efter operation

Efter operationen läggs ett stort sårförband i handflatan med fingrarna fria. Förbandet tas bort efter 2-3 dagar endera hemma eller vid hälsocentralen. Mer sårvårdsföreskrifter får du innan du åker hem. Stygnen tas bort 10-14 dagar efter operationen och de tas bort vid egen hälsocentral eller vid företagshälsovården. Efter att stygnen är borttagna kan du börja massera och smörja ärret. Efter att sårförbandet tas bort kan du försiktigt duscha såret men bastubadande och simning är tillåtet först efter att stygnen är borttagna.

Ergoterapeuten anvisar rörelseträningar som påbörjas dagen efter operationen. Handen får användas vid lättare (ca 1kg) hemsysslor. Undvik att böja på handleden och att lyfta eller bära tunga saker. 3-4 veckor efter operationen får man använda handen normalt.

Sjukledigheten är oftast 4-6 veckor beroende på arbetets tyngd.