

Information till dig som ska opereras för Karpaltunnelsyndrom

Vad är karpaltunnelsyndrom

Vid karpaltunnelsyndrom ligger en av handens huvudnerv (medianusnerven) klämd i den kanal på handledens insida där den löper tillsammans med fingrarnas böjsenor. Av olika anledningar kan det bli trångt i kanalen och nerven, som är den mjukaste vävnaden, kläms ihop.

Symptomen är domning, pirring eller stickande känsla i tummen, pek-, lång- och halva ringfingret. Ibland är det bara något eller några av dessa fingrar som drabbas. Smärtor i handen kan också förekomma. Dessa kan stråla upp i underarmen och ibland hela vägen till axeln. Det är vanligt att besvären kommer nattetid eller på morgonen. Oftast försvinner besvären om man skakar handen som känns avdomnad.

I svårare fall är känslan ständigt nedsatt i ett eller flera fingrar. Man känner sig fumlig och har svårt att plocka småsaker eller knäppa knappar. Framför allt tummen brukar förlora sin vanliga styrka och musklerna på handens tumsida kan förtvina något. Handen kan även kännas torrare än vanligt.

Karpaltunnelsyndrom uppstår lättare vid hormonella omställningar såsom graviditet och klimakteriet. Vid vissa sjukdomstillstånd som diabetes, ledinflammationer och efter handledsbrott är risken förhöjd att utveckla karpaltunnelsyndrom. Det är dock vanligt att orsaken i det enskilda fallet förblir okänd.

Hur behandlas karpaltunnelsyndrom

Om besvären är lindriga eller periodiska skall man i första hand pröva handledsskena (ortos) som håller handleden rak under natten. Sådan skena provas ut av arbetsterapeut. Om besvären trots detta är påtagliga rekommenderas operation.

Operation

Operationen utförs under lokalbedövning som läggs på insidan handleden. Ett cirka fem centimeter långt snitt läggs över handleden och in i handflatan. Bindvävsplattan, som utgör "tak" i karpaltunneln, delas för att ge mer plats åt nerven och huden sys ihop. Bindvävsplattan läker med en viss förlängning vilket gör att det finns mer plats åt nerven. Handens rörlighet påverkas inte av att bindvävsplattan delas.

Risker

Nerven löper precis under det bindvävsstråk som skall delas. Ibland finns det nervgrenar som går upp genom bindvävsplattan och om nerven eller sådana grenar skadas kan känselbortfall och smärta uppträda.

Om man haft uttalade symtom som varit konstanta finns det en risk för att man inte helt återfår normal känsel i fingrarna. Detta då nerven är permanent skadad. Vid kirurgi där man öppnar huden finns alltid en risk för infektion.

Efter operationen

Ingreppet görs som dagkirurgi vilket innebär att du får åka hem samma dag. Det rekommenderas att ha någon som kan skjutsa dig då du ej skall köra bil med handen i bandage och eventuellt kvarstående bedövning.

Förband

Du får ett förband på handen som ska sitta kvar tills stygnen tas, cirka två veckor efter operationen. Detta görs hos distriktssköterska.

Du får en remiss för detta på operationsdagen och skall själv ringa och boka tid.

Förbandet ska hållas torrt fram tills stygnen är tagna och såret läkt. Använd plastpåse och plastfolie. Man kan tejpa kanterna vid dusch.

Smärtlindring

Då bedövningen släpper kan man uppleva smärta. Denna är övergående. Oftast behövs inte starkare värktabletter än till exempel paracetamol (t ex Alvedon® eller Panodil®) och/eller ibuprofen (t ex Ibumetin® eller Ipren®).

Sjukskrivning

Sjukskrivningens längd varierar beroende på vilka arbetsuppgifter du har och vilken hand som blivit opererad.

Komplikationer

Om du får feber, tilltagande svullnad, smärta och rodnad kring operationsområdet ska du kontakta Ortopedimottagningen på

0300-56 50 18.

Övrig tid kontakta sjukvårdsupplysningen på 1177 eller vid behov närmaste akutmottagning.

Träning

De första sex veckorna får du endast använda handen i mycket lätta grepp. Inga lyft!
Därefter ökas belastningen successivt.

Tänk på att hålla handen i högläge för att minska smärta och svullnad. På natten kan det vara bra att sova med en kudde under armen/handen.

Det är viktigt att komma igång med rörelseträning för att fingrarna ska bevara sin rörlighet. Sådan rörelseträning kan inledas direkt efter operation.

När stygnen är tagna bokar du själv tid hos en arbetsterapeut för att komma igång med träning och behandling.

Domningskänslan försvinner eller minskar påtagligt hos de flesta redan de första dyggen efter operationen.

Det brukar ta 4-6 veckor innan handen kan användas relativt normalt igen. Det tar ytterligare några veckor för att återfå en normal kraft.

Trötthetsvärk ut i tummen kan förekomma första veckorna. Operationsärret kan vara känsligt, rodnat och hårt under 3-6 månader efter operationen innan det "mognar" och blir ljusare och mjukare. Ibland kan sådana besvär kvarstå upp mot ett år men minskar successivt.

Ortopedimottagningen, Hallands sjukhus Kungsbacka

Telefon 0300-56 50 18

www.1177.se

Vill du ha mer information? Gå in på www.1177.se .

Välj Region Halland och sök på "Karpaltunnelsyndrom".