

# Karpaltunnelsyndrom

## Patientinformation

Vid karpaltunnelsyndrom uppstår ett för högt tryck i den så kallade karpaltunneln i handflatan. Tunneln utgörs av handlovsbenen som golv och väggar samt ett tvärgående ledband, karpalligamentet, som tak. I karpaltunneln löper nio böjsenor och en av handens tre stora nerver, Medianusnerven.

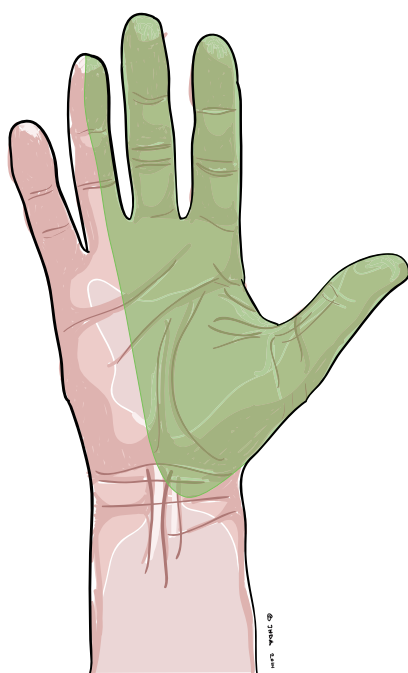
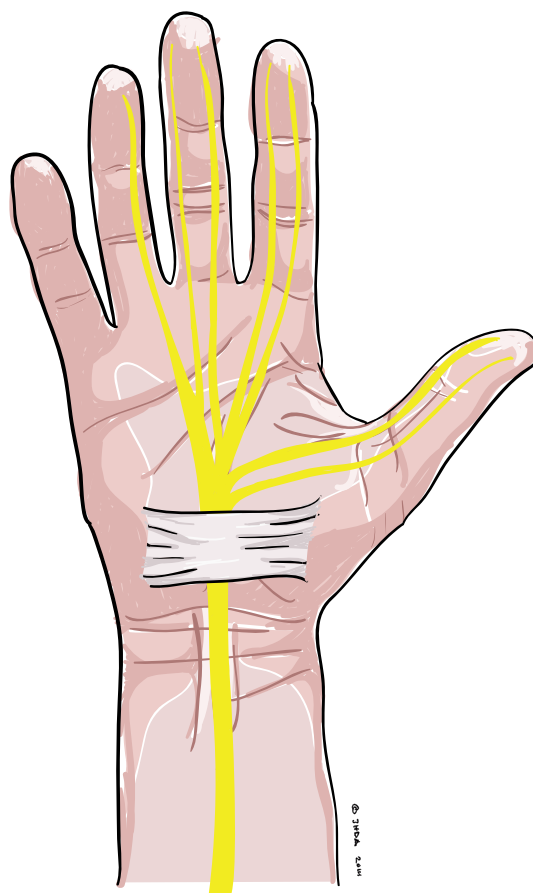
Medianusnerven är ca 1 cm bred och påverkas om trycket i karpaltunneln ökar.

Orsaken till det förhöjda trycket kan exempelvis vara svullnad under graviditet (oftast övergående), förändrad ämnesomsättning, hårt handarbete eller blödning efter fraktur.

## Symtom:

Tumme, pek-, lång-, och halva ringfingret domnar bort eller surrar. Ibland får man även värk i handled och fingrar. I vissa fall är värk det enda symtomet.

Till en början uppstår symtomen nattetid men kommer ofta efterhand även dagtid.



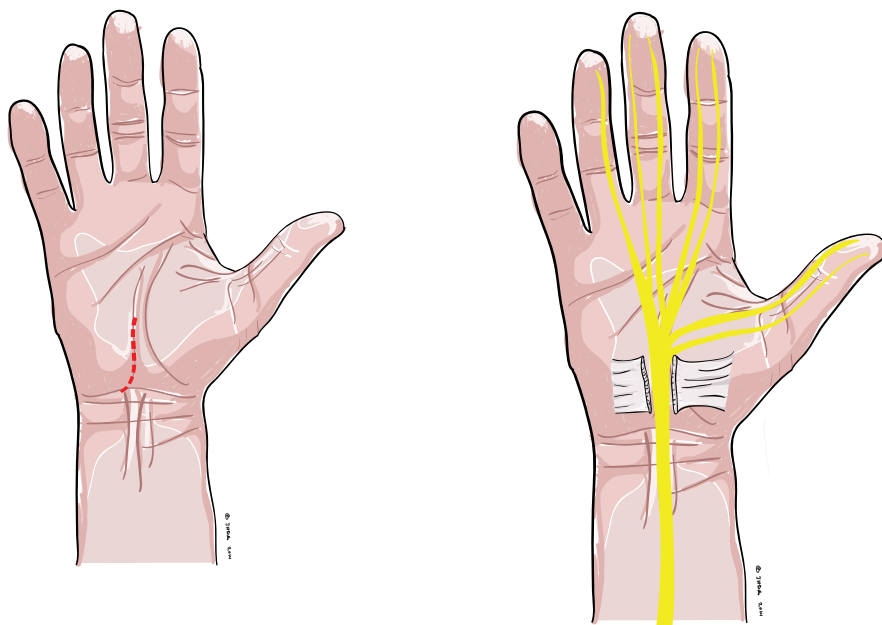
## Icke kirurgisk behandling

Man kan hos arbetsterapeut få prova ut skena att ha nattetid som motverkar att man håller handleden böjd då man sover. Man kan även prova en kortisoninjektion mot karpaltunneln i ett försök att åstadkomma en antiinflammatorisk, avsvällande effekt.

## Operation

Den kirurgiska behandlingen utförs i lokalbedövning som sprutas in i handflatan där man skall operera. Operationen sker i blodtomhet vilket innebär att man under operationen har en blodtrycksmanschett över underarmen.

Huden öppnas några centimeter i handflatan och det så kallade karpalligamentet klyvs på tvären. Man öppnar således karpaltunnelns "tak", lättar på trycket och ger plats åt senor och nerv. Man försäkras sig om att nerven ligger fri och därefter sys huden igen. Oftast läggs antingen gips eller kompressionsförband över såret.



## Efter operationen

Då bedövningen släpper efter några timmar kan det börja göra ont i såret. För detta får du smärtlindrande läkemedel. Bandaget skall bytas hos distriktssköterska till enklare förband efter ca 3 dagar. Ibland kan det kort efter operationen blöda genom förbandet och man får då byta tidigare. För att minska risk för blödning bör handen hållas i högläge de första 4-5 dagarna.

Stygnen avlägsnas hos distriktssköterska efter 2 veckor.

En uppföljande telefontid eller återbesök bokas med din operatör.

Vid hemresa bör du inte köra bil.

## Träning efter operationen

Använd armen och handen så gott du kan i lättare vardagligt arbete. För att motverka svullnad bör du hela tiden röra på fingrarna genom kraftiga knyt och sträckrörelser.

Vila armen i högläge.

Undvik att utsätta handen för tyngre påfrestning under de första 6 veckorna.

Ofta skriver vi remiss till arbetsterapeut men vi har också ett träningsprogram du kan följa.

## Sjukskrivning

I vanliga fall räcker några dagars sjukskrivning.

Har man ett arbete som innefattar tungt handarbete kan sjukskrivning upp till 6 veckor bli aktuell.

## Resultat efter operationen

95 % av patienterna blir nöjda och domningarna försvinner oftast inom första dygnet. Närmaste tiden efter operationen kan man uppleva en övergående kraftnedsättning i handen. Ibland kvarstår ömhet i handflatan under längre tid, upp till 3-6 månader.

Huden läker på 2 veckor medan karpalligamentet inte är fullständigt läkt förrän efter 6 veckor. För att minska risken för att besvären återkommer rekommenderar vi att man undviker tungt handarbete i 6 veckor.

## Komplikationer

Sårinfektion uppstår sällan men förekommer. Skulle du få mer ont efter några dagar eller feber bör du höra av dig till sjukvårdsrådgivningen eller din vårdcentral/distriktsköterska.

## Optimera resultatet av din operation

- Följ förberedande instruktioner med Descutantvätt
- Högläge efter operationen
- Rör på fingrarna och armen för att motverka stelhet
- Gå gärna till arbetsterapeut
- Undvik tungt handarbete de första 6 veckorna.