

Godkänt  
2019-01-09Versionsnummer  
1.0Giltigt t.o.m  
2022-01-09

Diarienummer

## Patientinformation CTS gravida

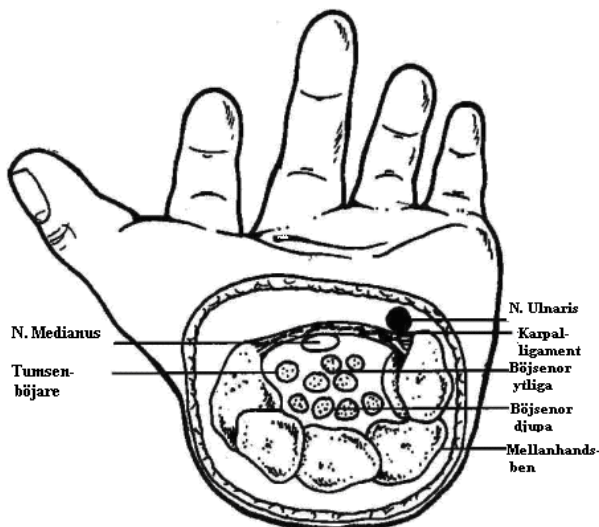
Till dig som besväras av karpaltunnelsyndrom under graviditet

---

### Vad är Karpaltunnelsyndrom?

Karpaltunneln är en kanal som bildas mellan flera ben och ett kraftigt ledband i handloven. Genom den kanalen går en viktig nerv, medianusnerven och senor till fingrarnas muskler. Under graviditet kan trycket i karpaltunneln öka pga. vätskeansamling i vävnaderna och därmed orsaka ökat tryck mot nerven.

Vanliga symtom är domningar, stickningar och ibland värk i fingrarna, framförallt på natten. Att symtomen ökar under natten beror på att du oftast sover med handleden lätt nedåt böjd med armen i horisontellt läge och med inaktiv muskelpump. Detta leder till försämrad cirkulation med ökad svullnad i tunneln, varvid trycket mot nerven ökar. Även dagtid kan du ha symtom i form av svullnad, stelhetskänsla, fumlighet, svaghet, känselstörningar samt värk i hand och upp i arm. Symtomen släpper i de flesta fall ett par veckor efter förlossning men ibland kan besvär kvarstå upp till 3 månader.



### Behandling

När trycket mot nerven minskar lindras symtomen. En handledsskena nattetid gör att du sover med handleden rakt vilket gör att trycket på nerven minskar. Handledsskena kan du få utprovat t ex. hos arbetsterapeuten på din vårdcentral men kan även finnas att köpa på apotek. Vid behov kan skenan även användas dagtid.

---

Upprättat av Knott Ingela /Arbetsterapi- och kuratorsenhet Falun Ludvika Mora /Falun

Godkänt av Samuelsson Anna a /Arbetsterapi- och kuratorsenhet Falun Ludvika Mora /Falun

För verksamhet Hälso- och sjukvård Dalarna

Dokumentsamling Arbetsterapi Falun Ludvika Mora

Arbetsterapeuten kan hjälpa dig att analysera de arbetssituationer i hemmet, på arbetsplatsen och på fritiden som kan tänkas utlösa eller förvärra besvären.

Man kan förvänta sig att det tar någon vecka efter påbörjad behandling med skena innan symtomen upphör eller avtar. Ibland tar det ytterligare några veckor.

Om besvären inte avtar trots behandling med skena bör du undersökas av läkare. I vissa fall krävs operation.

### Ergonomiska råd

- Undvik statiska och monotona handledsrörelser som t ex. målning, fönsterputsning, stickning
- Tänk på att hålla armbågsleden och handleden så raka som möjligt
- Undvik statiska (fasthållande) fingergrepp under långa tidsintervaller som till t ex. skriva för hand, sticka, använda handverktyg
- Vila då och då och variera mellan olika arbetsmoment framför allt vid statiska arbetsmoment
- Undvik vibrerande verktyg/redskap t ex. eltandborste.
- Bär inte tunga kassar
- Tänk på att värme (t ex. hålla handen i varmt vattenbad) ökar svullnaden vilket kan öka besvären. Diska kan man göra.

### Motverka svullnad

Utför rörelseträning för att aktivera muskelpumpen. Upprepa 10 ggr vid tre tillfällen under dagen eller oftare vid behov:

- Sträck armarna högt mot taket med sträckta armbågar och spreta med fingrarna.
- Dra tillbaka armarna mot kroppen med lätt knutna händer.

Du kan även behandlas med en särskild handske för att minska svullnaden, en så kallad ödemhandske. Den används framförallt nattetid i kombination med handskenan men kan även vid behov användas dagtid.

### Pumpövning



Handen i axelhöjd: Böj in fingrarna i handen.

Sträck armarna uppåt: Spreta med fingrarna.

## Information om din ortos

Din ortos är tillverkad efter Din hand/finger eller tumme. Den ska kännas skön på handen och ej skava eller ge några tryckmärken.

Obs! Dra inte åt banden så hårt att det stasar.

## SYFTE

Syftet med ortosen är att hålla handleden rakt. På så vis avtar svullnaden och trycket på nerven minskar.

Använd ortosen:  Dagtid \_\_\_\_\_

Använd ortosen:  Nattnatt \_\_\_\_\_

Kontakta arbetsterapeuten om ortosen:

- skaver
- ger smärta
- handen svullnar

Efter en tid kan ortosen behöva justeras. Kontakta din arbetsterapeut om ni inte kommit överens om en ny tid för återbesök.

## SKÖTSELRÅD

Tvätta din ortos med diskborste och lite diskmedel i ljummet vatten eller så kan du tvätta i tvättmaskinen på 40 grader i en tvättpåse om den är mycket smutsig.

OBS! stäng kardborrebanden

Kontaktuppgifter arbetsterapeut på.....

Arbetsterapeut.....

Telefon.....

---