

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

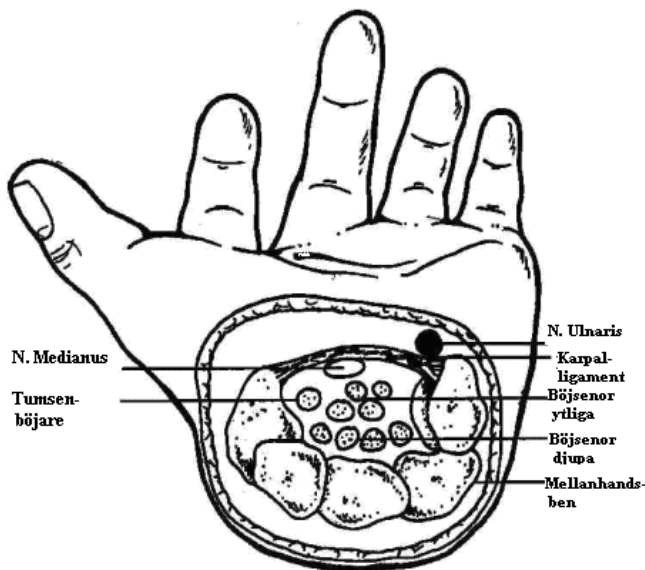
Diarienummer

Patientinformation CTS

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, nervus Medianus, och senor till fingrarnas muskler. Karpaltunnelsyndrom orsakas av att utrymmet minskat och medianusnerven och senorna kommit i kläm.

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 nedåtböjd, 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 handen och upp i armen.



Vad är orsaken?

I de flesta fall finns ingen känd bakomliggande orsak men det kan uppkomma i samband med andra sjukdomar som t ex diabetes, reumatiska sjukdomar, hypothyreos (för lite sköldkörtelhormon) eller svullnad efter ett handledstrauma. Graviditet kan ge besvär p g a ökad vätskeansamling i kroppen.

Även hårt arbete eller arbete med vibrerande verktyg kan utlösa besvär.

Behandling

När trycket mot nerven minskar lindras symtomen. En ortos/handledsskena nattetid gör att du sover med handleden rakt vilket gör att trycket på nerven minskar. Handledsskena kan du få utprovat ex hos arbetsterapeuten på din vårdcentral men finns även att köpa på apotek.

Arbetsterapeuten kan hjälpa dig att analysera de arbetsituationer 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 innan symtomen upphör eller avtar. Ibland tar det några veckor till.

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

Ergonomiska råd

- Undvik statiska och monotona handledsrörelser som ex vid målning, fönsterputs, stickning
- Tänk på att hålla handleden så rak som möjligt
- Undvika statiska (fasthållande) fingergrepp under långa tidsintervaller som till ex skriva för hand, sticka, använder handverktyg
- Vila då och då och variera mellan olika arbetsmoment fr a vid statiska arbetsmoment
- Undvika vibrerande verktyg
- Bär inte tunga kassar
- Tänk på att värme (t ex hålla handen i varmt vatten) ökar svullnaden vilket kan öka besvären. Diska kan man göra.

Motverka svullnad

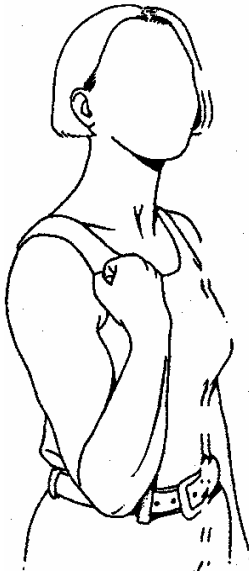
Rörelseträning för att aktivera muskelpumpen. Upprepa 10 ggr vid tre tillfällen under dagen eller oftare vid behov:

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

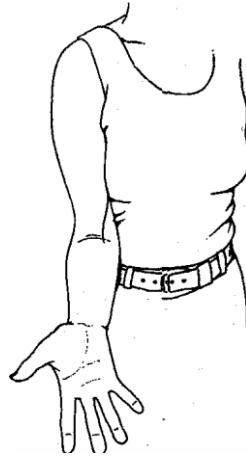
Pumpövning



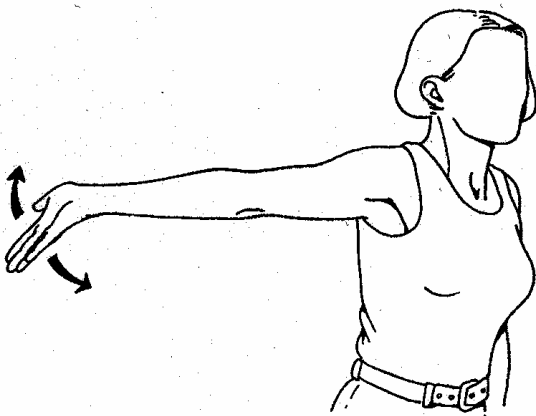
Förenklad nervglidningsövning för patienter med karpaltunnelsyndrom



Startposition



Det skonsammare alternativet, armbågen ska vara lite böjd



Det tuffare alternativet

För bägge alternativen gäller det att böja och sträcka i handled och fingrar

Välj den övningen som du märker att du klarar av utan att handen domnar efter avslutad övning. Övningen görs t ex 5 gånger på morgonen och kvällen.

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 för hårt så det stasar.

SYFTE

Syftet med din ortos är att hålla handleden rak så att 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.....
