

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

Diarienummer

Patientinformation efter CTK

Till dig som opererat karpaltunnelsyndrom

Vad innebär operation av karpaltunnelsyndrom?

Vid operation har nerven till tumme, pekfinger och långfinger befriats från det skadliga tryck som ger domningar, nedsatt känsel och ibland smärta. Vanligen försvinner de flesta symtomen inom några dagar men har nerven varit klämd länge och domningarna suttit i dygnet runt kan det ta månader.

Behandling

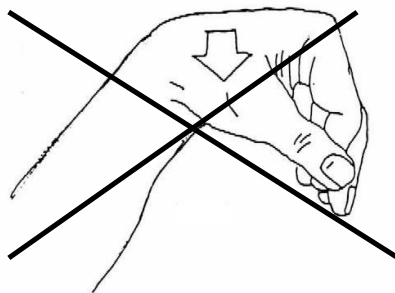
Träningsprogrammet går ut på att minska risken för svullnad och att du upprätthåller full rörlighet i fingrarnas alla leder liksom i tumme och armbåge/axel. Fortsätt utföra övningarna så länge svullnad kvarstår. Du skall också redan från början använda handen till lättare aktiviteter; hantera matbestick, knäppa knappar osv.

Det relativt stora förband du får efter operation syftar också till att hålla tillbaka svullnaden. Gå inte med handen nedåt längre stunder och kom ihåg rörelserna i träningsprogrammet.

Efter två veckor skall stygnen tas bort, vanligtvis hos distriktssköterska i primärvården. Använd handen i vardagsaktiviteter, respektera ev smärta. Ta pauser, variera aktiviteter.

Massera med en handkräm över operationsärrret när såret är läkt för att mjukgöra och minska risk för överkänslighet. Det finns även behandlande/mjukgörande tejp att köpa på apotek t ex Mepitac eller Leukoplast.

Restriktioner



Undvik maximala handledsrörelser till ytterlägen de första 6-8 veckorna. Undvik att belasta i detta läge.

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

Dokumentinsamling Arbetsterapi Falun Ludvika Mora

Ergonomiska råd

Undvika statiska och monotona handledsrörelser som ex vid målning, fönsterputs, stickning

Tänk på att arbeta med 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 och liknande aktiviteter i vatten kan man göra.

Prognos

Ibland kan besvären komma tillbaka trots att man har blivit opererad. Det kan hända om man alltför snabbt efter operationen återgår till ett arbete eller aktiviteter där man överbelastar handen.

När du börjar arbeta, undvik långa arbetsmoment där samma rörelse ständigt återkommer, variera arbetet så mycket som möjligt.

Tänk efter vad du gör i vardagen, på arbetet och på fritiden. Vilka grepp använder du och hur håller du handleden?

Får du problem med att komma igång och använda handen eller har frågor, kontakta arbetsterapeut på din vårdcentral eller ortopedmottagningen. Där kan du få hjälp med ytterligare råd.

Kontaktuppgifter arbetsterapeut på.....

Arbetsterapeut.....

Telefon.....

Efter en operation i handen är risken stor att hand och fingrar svullnar. Kvarstår svullnaden kan den bidra till stelhet och nedsatt rörlighet.

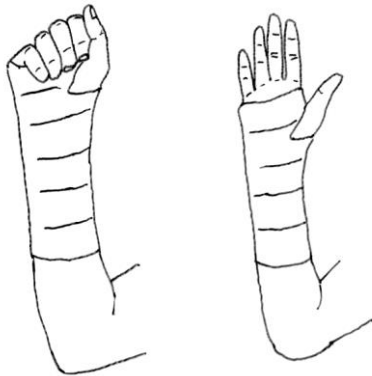
För att förhindra detta bör du träna enligt följande program:

Tag ut rörelserna ordentligt. Viftningar gör ingen nytta.

Vid minsta svullnad - rörelseträna i högläge (över hjärlhöjd).

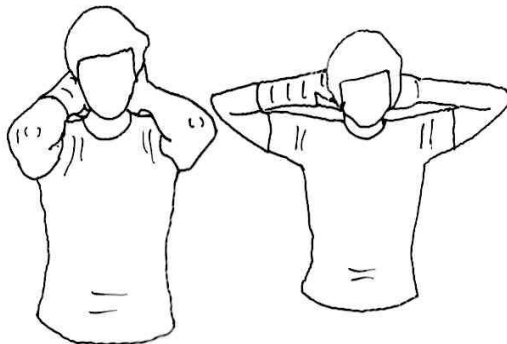
Hjälpt inte till med den "friska" handen vid rörelseträningen.

Gör varje övning 5 ggr* 4 ggr / dag



Knyt och sträck fingrarna. Böj mjukt ända in mot handflatan, sträck ut helt även om det tar emot.

Vid svullnad 10 ggr / timme



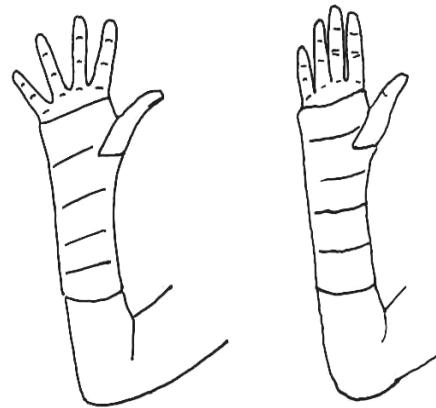
Sätt händerna i nacken.
För armarna utåt – bakåt

Vid svullnad / stelhet 5 ggr dagligen



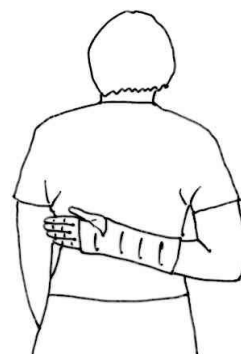
Handen i axelhöjd: Böj in fingrarna i handen.

Sträck armarna uppåt: Spreta med fingrarna. **Vid svullnad 10 ggr / timme**



Spreta med fingrarna – för ihop

Vid svullnad 10 ggr / timme



Sätt handen till rygglutet med handryggen mot ryggen.

Vid svullnad / stelhet 5 ggr dagligen

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.

SYFTE

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.....
