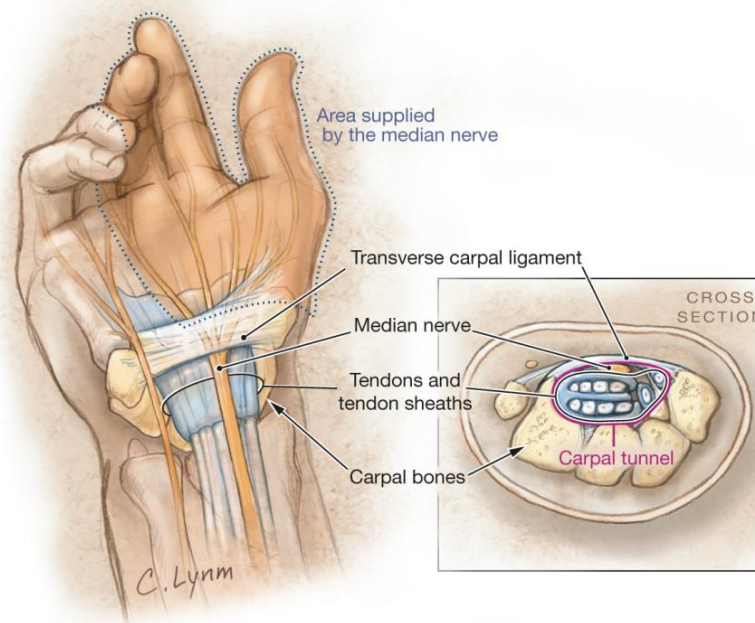


Karpaltunnel syndrom

KARPALTUNNEL SYNDROM

En tilstand med smerter og nummenhet i håndflaten med utstråling til fingrene. Smertene er ofte nattlige. Tilstanden skyldes at nervus medianus i karpaltunnelen kommer i klem under et stramt bindevevsbånd. Den vanligste årsaken er betennelsesreaksjoner som gir væskedannelse og hevelse i kanalen. Dette kan forekomme i f.b. svangerskap, lavt stoffskifte, diabetes. Trykket kan også skyldes at knoklene i håndleddet er forandret som følge av skade eller leddgikt.



OPERASJON

Behandlingen består i spalting av bindevevsbåndet. Operasjonen utføres i lokalbedøvelse ev. kombinert med lett narkose og tar ca. 15 minutter. Kirurgen anlegger et snitt på ca. fem cm ved håndleddet.

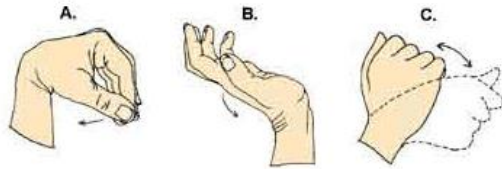
ETTER OPERASJONEN

Med moderne bedøvelsesmetoder kommer du deg raskt. Operasjonen utføres dagkirurgisk, og du reiser hjem kort tid etter.

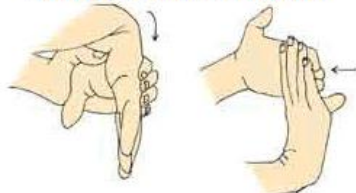
SMERTER

Du må være forberedt på at hånden vil være smertefull en stund etter operasjonen. Det er viktig å ta smertestillende som avtalt v/hjemreise. Det kan ta 3 – 6 måneder før plagene du har hatt forsvinner helt.

Karpaltunnel syndrom øvelser



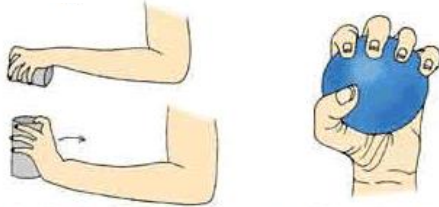
Aktive bevegelsesutslag



Tøying av håndledd



Bøye øvelser



Strekke øvelser

Styrkeøvelse for grep

AKTIVITET/BEVEGELSE

Armen skal holdes høyt første døgn. Fingrene skal beveges fritt. Du må ikke løfte eller gripe hardt med den opererte hånden på 2 – 3 uker.

FEBER

De første 1 – 3 dagene kan du få lett feberstigning, opptil 38 – 38,5 °C. Dersom feberen stiger ytterligere eller ikke går ned etter 2 – 3 dager, må lege kontaktes.

BANDASJE

Det legges komprimerende bandasje på såret. Bandasjen reduseres etter 4 – 5 dager.

DUSJ

Såret/bandasjen må dekkes til inntil sting er fjernet. Bandasjen MÅ IKKE bli våt.

STING

Stingene fjernes hos egen lege etter 10 – 14 dager.

SYKMELDING

Sykmelding skrives ut ved hjemreise. Sykmeldingsperioden er avhengig av hva slags arbeid du har. Eventuell forlengelse av sykmelding må skje via fastlegen din.

KONTROLL

4-6 uker

KOMPLIKASJONER

Komplikasjoner forekommer sjelden. Mulige komplikasjoner kan være nerveskade, nummenhet, svakhet i hånden og smerter i arret. En viss risiko for infeksjon og blødning finnes. Infeksjon viser seg som en økende lokal rødme av huden og eventuelt feber. Opptrer som regel 4 – 6 dager etter operasjonen.

Ved tegn til komplikasjoner er det viktig at du kontakter oss:

Medi3 Ringvoll Klinikken Hobøl

Tlf: 69 92 43 33

Medi3 Ringvoll Klinikken Oslo

Tlf: 69 92 43 32

NB! På kveld / natt / helg må du kontakte legevakten ved det sykehuset du tilhører.