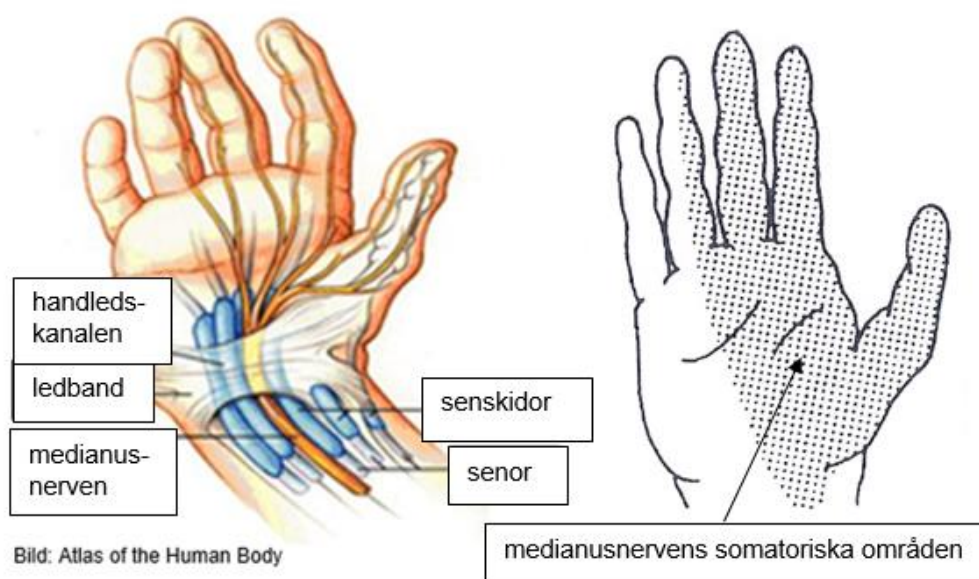


Egenvård av karpaltunnelsyndrom (canalis carpi)

Syftet med den här patientanvisningen är att ge information om behandlingen av lindrigt och mellansvårt karpaltunnelsyndrom och ge lämpliga egenvårdsmetoder för att lindra symtomen.

Vid en förträngning av handlovskanalen är medianusnerven (nervus medianus) i kläm i karpaltunneln. Orsaken till att nerven är i kläm kan vara svullnad i handleden, skada på mjuka bindväven eller trauma, t.ex. en fraktur på strålbenet. Kraftig ansträngning av handleden, såsom vibration, upprepade rörelser, långvariga sträcknings- och böjningsrörelser av handen, t.ex. arbete med datorer, kan orsaka förträngning av handlovskanalen och förvärra symtomen. Utsättande faktorer är också bl.a. reuma, övervikt, diabetes, senskideinflammationer, underfunktion i sköldkörteln och graviditet.



Symptom

En förträngning i handledskanalen försämrar nervens funktion och gör att känslan försämras i tummen, pekfingeret och långfingeret, ringfingeret och i handflatan. Det är också typiskt att det förekommer domningar och stickningar i det här området liksom också nattliga smärtor i handen och handleden när sjukdomen framskridit. Smärtor kan också förekomma i armen och till och med i nacken. När förträngningen blir långvarigare försämras handens greppstyrka och fingerfärdighet, vilket gör att handen blir klumpigare. Föremål faller ur händerna och det blir svårt att klara av aktiviteter som kräver precision, t.ex. att knäppa en skjorta. Tummens muskler (thenar) försvagas och förtvinar. Diagnosen för en förträngning av handledskanalen grundar sig på symptomen och på olika test.

Så här lindrar du symptom i vardagen, i arbetet och i fritidssysselsättningar

Den bästa rehabiliteringen är att använda handen, eftersom det upprätthåller vätske-cirkulationen och avlägsnar svullnad, stärker de små musklerna och håller lederna rörliga. **Det är viktigt att ge akt på arbetsmetoderna.** Kom ihåg att **ta pauser i arbetet och att dela upp arbetet**, liksom även att **göra återställande rörelser och sträckningar**.

- Använd **hela handen och alla fingrar när du griper tag** i någonting, undvik kraftigt och långvarigt pincettgrepp eller grepptag med handen.
- När du bär någonting tungt, såsom en butikskasse, använd **båda händerna** och underarmarna (ta bördan i famnen). På så sätt kommer bördan nära kroppen och vikten fördelas också på armarna.
- Försök **hålla handleden rak** när du arbetar med händerna. Undvik extrema handledsrörelser eller att långvarigt böja / hänga med handleden, t.ex. när du sitter på en stol och när du sover.
- **Vila handen** t.ex. mot ett bord med handflatan och håll fingrarna avslappnat öppna eller använd ortos (handledsstöd / vilo-ortos).
- Undvik att ta stöd med armarna, t.ex. när du stiger upp från en stol, vid armhävningar.
- Värme och vibrationer kan öka svullnaden.
- Använd **förtjockningar** i skaften på arbetsredskapen, t.ex. på verktyg, pennor.
- **Ge akt på ergonomin** när du arbetar med dator. Kom ihåg en bra sittställning och stöd handleden så att den är i rakt läge, t.ex. med en gelkudde.
- **Ta pauser** i arbetet. Skaka på händerna och låt axlarna slappna av.
- Beakta att cykels styrstång är i rätt höjd när du cyklar.



Ortosbehandling

Ortos (handledsstöd eller vilo-ortos) ska användas om nätterna samt beroende på arbetsuppgifterna vid behov även dagtid. Skenan eller stödet håller handleden i rak linje och förhindrar att knoglederna är kraftigt böjda, vilket minskar trycket i handlovskanalen. Observera då ortosen sätts fast, att den inte klämmer åt handen och orsakar svullnad.



Fabrikstillverkad CTS-ortos



Fabrikstillverkad ortos

Träningsprogram för handen

Med hjälp av följande rörelser upprätthåller du blodcirkulationen, rörligheten i senor och leder samt gör det möjligt för nerven att glida. Rörelserna minskar också svullnaden och töjer ut eventuella sammanväxningar. I början av träningen kan du känna lindrig smärta.

När du gör följande övningar ska du hålla axlar och nacke avslappnade. Stöd armbågsleden och håll den i upphöjt läge nära kroppen. **Upprepa rörelseövningarna 2–3 gånger per dag, 10 gånger / rörelse.** Utför rörelserna i lugn takt.

1. Sträck ut fingrarna.
Böj fingrarna från mellanleden och den yttersta leden.



2. Sträck ut fingrarna.
Knyt näven.



3. Sträck ut fingrarna.
För samman tummen och lillfingret.



4. Böj lätt handleden samtidigt som du töjer tummen sidåt. Slappna av handleden och tummen.



Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.