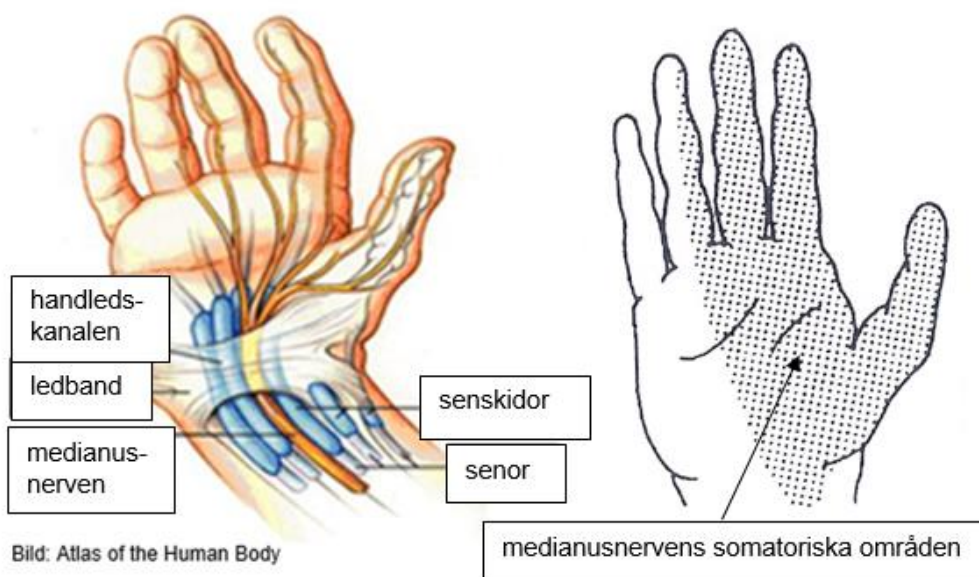


Rehabilitering efter frigörande operation av medianusnerven (canalis carpi)

Syftet med de här patientanvisningarna är att ge information om rehabilitering efter en operation för frigörande av medianusnerven. Med hjälp av anvisningarna kan du själv aktivt delta i rehabiliteringen.

Vid förträngning av handledskanalen är medianusnerven (nervus medianus) i kläm i handledskanalen. Orsaken till att nerven är i kläm kan vara svullnad i handledsområdet, skada på lucker bindväv 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 vid dator, kan orsaka förträngning av handledskanalen och förvärra symptomen. Utsättande faktorer är också bl.a. reumatism, övervikt, diabetes, senskideinflammationer i handleden, sköldkörtelunderfunktion 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.

Behandling efter operation

Vid operation frigörs medianusnerven genom att handledskanalen öppnas. Efter operation ska handen hållas i **upphöjt** läge ovanför hjärtat. Då du ligger ska underarmen stödas med kuddar i upphöjt läge. **Rörelseträningar** påbörjas dagen efter operationen. Med rörelseträningar återupplivas blodcirkulationen och muskelfunktionen i handen. Upphöjt läge och rörelseträningar gör att svullnaden minskar och smärtan lindras och de effektiverar också läkningen av såret. Risken för alltför kraftig tillväxt i ärrret ökar om det tar över 2 veckor för såret att läka. Du får instruktioner om minskning av svullnaden.

Efter operation kan du använda **handen som hjälp** (under 1 kg) vid lättare hushållssysslor, men undvik extrema rörelser med handleden. Efter 3–4 veckor kan du använda handen normalt. Det kan ta 3–6 månader innan du återfår känslan i fingrarna.

Efter att stygnen tagits bort är det bra att **smörja och massera ärrret**. Då ärrret mognar kan det uppstå rodnad och klåda, ärrret kan bli upphöjt, hårt eller ömt för beröring. Det kan räcka länge innan ärrret mognar / läker, rentav flera månader. Du får instruktioner om ärrbehandling.

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

Den bästa rehabiliteringen för handen är att använda den, det upprätthåller vätskecirkulationen och avlägsnar svullnad, förstärker 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 det** och att även 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, t.ex. en butikskasse, använd båda händerna och underarmarna (ta bördan i famnen).
- Försök hålla **handleden rak** när du arbetar med händerna. Undvik extrema rörelser i handleden, långvarigt böjande/hängande med handleden.
- **Vila handen** t.ex. mot ett bord med handflatan och fingrarna avslappnat öppna eller genom att använda handledsstöd / viloskena.
- Undvik att ta stöd med armarna, t.ex. när du stiger upp från en stol och vid armhävningar.
- Värme och vibrationer kan öka svullnaden.
- **Använd arbetsredskap med tjocka skaft**, t.ex. verktyg, pennor.
- **Tänk på ergonomi** när du arbetar med dator. Kom ihåg en bra sittställning och stöd handleden så att den är rak, t.ex. med en gelkudde.



Träningsprogram för handen efter operation

Med hjälp av följande rörelser upprätthåller du blodcirkulationen, rörligheten i senorna och lederna samt gör det möjligt för nerven att glida. Rörelserna minskar också svullnaden och tänjer ut eventuella sammanväxningar som uppstått. Träningen kan i början kännas som lindrig smärta.

Börja övningarna en dag efter operationen. När du gör följande övningar ska du hålla axlarna och nacken avslappnade. Stöd armbågsleden och håll den i upphöjt läge nära kroppen.

Upprepa rörelseövningarna 5 gånger per dag, 5–10 gånger per rörelse för 3-4 veckor, tills du kan använda handen normalt. Utför rörelserna i lugn takt.

1. Sträck ut fingrarna. Böj fingrarna vid knogleden medan du håller den mellersta och den yttersta leden rak.



2. Sträck ut fingrarna. Böj fingrarnas mellersta och yttersta led medan du håller knoglederna raka.



3. Sträck ut fingrarna. Böj fingrarna långt mot handleden, håll fingrarnas yttersta leder raka.



4. Sträck ut fingrarna så att du spretar med dem. Knyt handleden till en knytnäve.



5. Sträck ut tummen. Böj tummen mot roten på lillfingret.



6. Böj och sträck lätt på handleden, undvik maximal positioner.



Det finns en video om instruktioner på webbsidan hoito-ohjeet.fi med namnet: [Anvisningar för patient som rehabiliteras efter frigörande av medianusnerven \(canalis carpi\) video](#)

Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.