



Träningsprogram och information
till dig som har opererats med

Karpaltunnelklyvning

ALERIS ELISABETHSJUKHUSET



Aleris





Karpaltunnelsyndrom

Karpaltunneln är en kanal som bildas av handlovens ben och ett kraftigt ledband. Benen ligger formade som en ränna, och rännan täcks av det strama ledbandet. På så sätt bildas en tunnel-liknande kanal, karpaltunneln. I denna kanal passerar en viktig nerv som kallas medianusnerven till tummen, pekfingeret, långfingeret och en del av ringfingeret. Där går även nio sensor till de muskler som böjer fingrarna. Karpaltunnelsyndrom orsakas av att det blir ett tryck mot medianusnerven i denna kanal. Nerven reagerar med domningar och ibland smärta ut i fingrarna. Många gånger kan ett handledsstöd minska besvären, men ibland är kirurgi en lösning.

Efter operation

Cirka två veckor efter operationen ska stygnen tas bort. Första tiden efter att du tagit stygnen är det bra att träna rörligheten dagligen. Fortsätt träna till ärrät slutat strama och styrkan börjar återkomma.

Använd din hand så normalt som möjligt i lätta aktiviteter.

Du bör inte belasta handen tungt med handleden samtidigt böjd, på 6 veckor efter operationen. Vid behov, använd ett handledsstöd som stöttar handen.

Tidigast 6–8 veckor efter operationen kan man börja med t ex styrketräning, gymnastik och golf. Armhävningar går ej att utföra förrän tidigast 3 månader efter operationen.

Man kan besväras av svullnad och nedsatt handstyrka i 3–6 månader efter operationen. Under denna tid kan även ökad känslighet i ärrät förekomma.

Kontakta arbetsterapeut om problem med rörlighet, svullnad, smärta uppstår.

Ärrbildning

Efter stygntagning läker huden underifrån. Det kan då se ut som ärrät kan spricka. Det är hornlagret som ska lossna. För att minska känslighet och torrhet över ärrät, behandla dig själv med beröring och massage av ärrät, gärna med olja eller hudkräm.

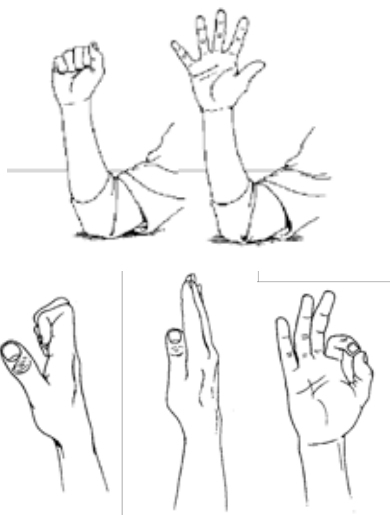
Massera ärret med hudkräm flera gånger per dag. Ärret blir ibland känsligt för beröring upp till 3–4 månader efter operationen. Det blir också mer eller mindre hårt och tjockt. Det mjuknar och mognar med tiden.

Kontakta arbetsterapeut om ärret trots din behandling är hårt, upphöjt, irriterat och/eller överkänsligt för beröring.

Rörelseträning

Rörelserna nedan bör utföras under och efter tiden i bandage. Fortsätt tills svullnaden försvunnit och rörligheten i fingrar och handled är som tidigare.

Träna korta pass 3–5 ggr dagligen, handen mår bra av att vila ibland.



Håll slappt kvar varje position i 5 sekunder. Håll handleden i ett rakt läge. Ta ut rörelserna så mycket du kan. Upprepa 5 gånger.

Rörelseträning efter förbandsborttagning

När förbandet är borta kan du börja rörelseträna handleden. Komplettera med denna övning:



1. Slappna av i fingrarna. Håll handen utanför t ex ett armstöd. Sänk ner handen mjukt. Pressa inte. Håll kvar i 3–5 sek.
2. För mjukt upp handen med avslappnade fingrar. Håll kvar i sträckt läge med böjda fingrar 3–5 sek.

Om du arbetar mycket och tungt med handen eller sover med böjda handleder, kan ett stöd för handleden vara aktuellt de närmaste 4–8 veckorna efter operation. Behöver du ett handledsstöd finns det att köpa här:

Team Olmed	018-56 70 50
Aktiv Ortopedteknik	018-10 20 55
Vobis	018-13 75 00

Om du arbetar med vibrerande verktyg kan du prata med ditt arbetsmiljöombud för att eventuellt prova dämpande/skyddande handskar som t ex Ejendals Tegera eller Camp Scandinavias Combi handledsstöd.

Aktuella telefonnummer

Elisabethsjukhuset Växel
018- 18 88 00

Elisabethsjukhuset Handkir.mott
018- 18 88 09

Elisabethsjukhuset Arbetsterapeut
018- 18 88 45

Husläkare/vårdcentraler i Uppsala
se blå sidor i katalogen

Sjukvårdsrådgivningen Uppsala
1177 / www.sjukvardsradgivningen.se

Akutmottagn. Akademiska Sjukhuset
018- 611 00 00 (vxl)



Kontakta oss

Aleris Elisabethsjukhuset
Geijersgatan 20
750 02 Uppsala
Tel: 018-18 88 00
Fax: 018-50 54 55
elisabethsjukhuset@aleris.se



Aleris är ett privat vård- och omsorgsföretag som erbjuder tjänster inom sjukvård, äldreomsorg och psykisk hälsa i Sverige, Norge och Danmark. Aleris ägs av Investor och har cirka 10 000 medarbetare.

www.aleris.se

Om Aleris Elisabethsjukhuset

Aleris Elisabethsjukhuset är ett av Sveriges främsta specialistsjukhus inom ortopedisk kirurgi. Vi ligger centralt belägen i Uppsala i vackra lokaler. Här arbetar flera av landets mest erfarna specialister som utför avancerad kirurgi inom flera ortopediska områden, framförallt inom axel-, armbågs- och handkirurgi, korsbands- och meniskkirurgi, fotkirurgi samt höftartroskopi. Vi är ledande i Sverige inom axelkirurgi och höftartroskopi. Vi tar emot patienter från hela landet och generellt har vi korta väntetider.