

## Karpaltunnelsyndrom

Karpaltunnelsyndrom (CTS) ger besvär i form av stickningar och domningar i tumme, pekfinger, långfinger och eventuellt ringfinger. Från början känns besvären oftast nattetid. Symtomen kan utvecklas till konstanta besvär med smärtor och svaghet i fingrarna som följd.

### Orsaker

Besvären beror på tryck på medianusnerven i handledsnivå. Karpaltunneln är en trång kanal i handledsnivå genom vilken medianusnerven och fingrarnas böjsenor passerar. Vid CTS blir medianusnerven klämd på grund av förhöjt tryck i tunneln. I de flesta fall är orsaken till det förhöjda trycket oklar men det finns ett samband med diabetes, reumatisk sjukdom och sköldkörtelsjukdom. Trycket kan också öka på grund av överflödigt vätska som samlas i vävnaderna, så kallad vätskeretention. Detta kommer ofta i samband med graviditet och vid hårt manuellt arbete med vibrerande verktyg. CTS kan även uppstå akut i samband med handledsfraktur.

### Symtom

Det vanligaste symtomet vid karpaltunnelsyndrom är domningar och stickningar i hand och fingrar, framför allt på nätterna. Du kan vakna på grund av besvären och känna dig tvungen att skaka handen, som känns helt avdomnad. På natten sväller handen på grund av minskad aktivitet och eftersom handen oftast hålls neråtböjd nattetid ökar trycket i karpaltunneln. Besvären kan kännas obehagliga men är sällan allvarliga. Om besvären tilltar kan ovanstående symtom bli permanenta även dagtid och du kan få ökade besvär med fumlighet och värk.

### Diagnos

Läkaren ställer diagnos efter att ha lyssnat på din sjukhistoria och gjort några undersökningar. Det kan bli aktuellt att ta blodprover som en del i utredningen av besvären.

För att utesluta andra orsaker till dina besvär kan du också få göra andra kompletterande undersökningar av nerverna. En sådan är elektrisk mätning av nervimpulser, en så kallad nervledningsundersökning (EMG).

### Behandling och stöd

#### Alternativa arbetsätt

Fysioterapeut och arbetsterapeut kan undersöka din arbetssituation och ge råd om aktiviteter som du ska undvika eller göra på något annat sätt.

#### Handledsstöd

För att få symtomlindring kan du få prova att använda ett handledsstöd (ortos). Ortosen kan användas nattetid eller dygnet runt. Det är arbetsterapeuten som provar ut ortosen och ger rekommendation på hur du kan använda den.

Om ovanstående åtgärder inte hjälper eller om besvären är uttalade blir det nödvändigt med operation.

### **Operation**

Vid operation gör kirurgen ett snitt över karpaltunneln i handflatan och skär av ledbandet som täcker den. Det minskar trycket på nerven. Det avskurna ledbandet läker sedan av sig själv.

Operationen utförs med lokalbedövning och så kallad blodtomt fält. Det betyder att blodflödet i armen stängs av med hjälp av en gummilinda för att handens strukturer ska bli mer synliga.

Operationen tar cirka 20 minuter och du kan gå hem direkt efteråt.

### **Efter operationen**

Det är vanligt att fingrarna svullnar efter en handoperation. Bästa sättet att motverka och minska svullnaden samt stimulera till läkning och rörlighet är att:

- Hålla handen i hjarthöjd eller högläge när du inte använder handen.
- Göra övningen "armar uppåt sträck" regelbundet.
- Använda handen så mycket som förbandet tillåter men undvika tunga lyft.

Smärta i operationsområdet kan förekomma under några dagar. Vid behov kan du ta en värktablett för att lindra. Det brukar räcka med läkemedel med paracetamol.

Du bör kontakta ortopedmottagningen:

- om bandaget skaver eller känns för trångt
- om du får feber
- om du har kraftig eller långvarig värk eller svullnad som inte går tillbaka.

Tänk på att domningar och stickningar ofta brukar försvinna ganska snart efter operationen. Det tar dock längre tid om inklämningen av nerven varit påtaglig eller pågått under en längre tid.

Ömhet, framför allt vid tryck mot handflatan, är ofta ganska uttalad de första månaderna efter operationen men avtar sedan successivt. Ärret kan under de första månaderna vara rodnat, hårt och glansigt samt orsaka obehag. Ibland kan en överkänslighet för beröring uppstå över operationsärret. Det är viktigt att du ändå utsätter området för normal beröring och använder handen till lättare vardagliga sysslor.

Efter 5–6 veckor kan du belasta handen fullt.

### **Sjukskrivning**

Sjukskrivningens längd beror på den påfrestning som arbetet innebär för handen. Vanlig sjukskrivningstid är 2–4 veckor men om man har ett manuellt lätt arbete kan man ibland börja arbeta tidigare. Det kan dock ta längre tid än 2–4 tills kraften har återkommit fullt i den opererade handen.

## **Återbesök**

Vanligtvis behövs inget återbesök till ortopedmottagningen efter operationen.

Stygnen tas bort på hälsocentral eller sjukstuga 14 dagar efter operationen. Ta kontakt dagen efter operationen för att boka tid för detta.

Därefter behövs vanligtvis inget förband. Du kan tvätta handen som vanligt med tvål och vatten. Håll handen ren och torr och smörj med fuktighetsbevarande och mjukgörande kräm.