

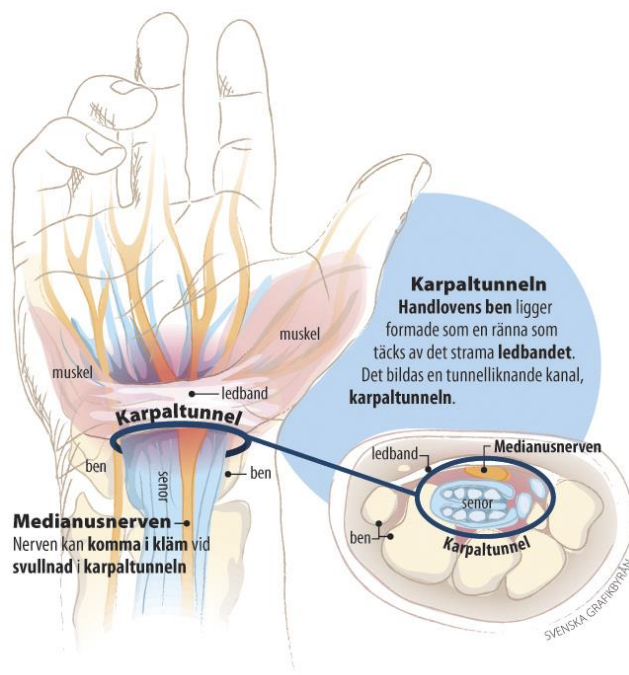
## Patientinformation CTS

### Bakgrund karpaltunnelsyndrom

Karpaltunnelsyndrom orsakas av en nervinklämning i handleden. Karpaltunneln är en kanal som är placerad mellan ett kraftigt ledband och ben i handloven där en av handens huvdnerver, nervus Medianus, löper tillsammans med senor till fingrarnas samtliga muskler. Karpaltunnelsyndrom är ett tillstånd som påverkar hand och handled då utrymmet i karpaltunneln minskat och medianusnerven och senor kommer i kläm.

Vanliga symtom är stickningar och domningar i fingrarna, ibland även värk. Symtomen är mer påtaglig nattetid vilket beror på att många ofta sover med en lätt böjd handled och armen i ett horisontellt läge med en mindre aktiv muskelpump, vilket i sin tur leder till nedsatt cirkulation och ökad svullnad i karpaltunneln samt ökat tryck på nerven.

Symtomen kan även förekomma dagtid i form av stelhets känsla, svullnad, svaghet, fumlighet och värk framför allt i fingrarna men ibland även i handled. Besvären kan upplevas obehagliga men är sällan allvarliga.



### Bakomliggande orsaker

Orsaken till karpaltunnelsyndrom är en svullnad som minskar utrymmet i tunneln så att nerven trycks ihop. En sådan svullnad kan bero på flera faktorer, exempelvis graviditet, olika ledsjukdomar och reumatism. I de flesta fall finns ingen bakomliggande orsak men det kan uppkomma i samband med vissa sjukdomar, t.ex. diabetes och hypotyreos. Andra bakomliggande orsaker kan vara arbete med vibrerande verktyg eller monotona rörelser med händerna.

## Behandling vid karpaltunnelsyndrom

Vid minskat tryck mot nerven lindras symtomen. En ortos/handledsskena nattetid gör att handen får en rak position och trycket mot nerven minskar. En handledsskena finns att köpa i välsorterade hälsokostbutiker och apotek. De kan även beställas hos olika leverantörer online: T.ex. via

<https://shop.catell.se/sv/articles/77/handledsstod>

Två bra alternativ är handledsskydden *Base Comfort* och *Base Stabil* som båda är handledsortoser med en stabiliserande skena som går att anpassas.

<https://rehabgrossisten.com/skydd-bandage/hand/handledsstod/>

Ett annat alternativ är Wrist Lacer även denna med en stabil skena som går att anpassa för önskad vinkel av handleden.



Base Comfort – Catell



Wrist Lacer - Rehabgrossisten

Viktigt att du mäter handledens omkrets enligt instruktionerna för korrekt storlek.

### Tänk på att

Det kan ta några veckor innan användandet av ortos/handledsstöd ger något resultat och symtom avtar eller upphör helt. Om dina besvär trots konservativ behandling med handledsskydd inte minskar bör du kontakta din läkare på nytt, i vissa fall krävs operation.

### Ergonomiska råd

- Försök undvika monotona och ergonomiska handledsrörelser, t.ex. sticka och måla.
- Försök hålla handleden i en så rak position som möjligt.
- Minimera statiska fingergrepp under långa intervall, t.ex. skriva, sticka, använda verktyg.
- Lägg in vila och variera arbetsmoment, framför allt vid statiska arbetsuppgifter.
- Undvik vibrerande verktyg.
- Undvika att bära tunga föremål, t.ex. tunga matkassar.
- Tänk på att värme kan ge ökad svullnad, vilket kan ge tilltagande besvär.

## Motverka svullnad

Rörelseträning är bra för att aktivera muskelpumpen. Repetera nedanstående övning 10 ggr 3 ggr dagligen eller oftare vid behov:

- Sträck armarna upp mot taget, sträckta armbågar. Spreta med fingrarna.
- Dra tillbaka armarna mot kroppen, lätt knutna händer.

### PUMPÖVNING

