

Symtom

Domningar, pirringar eller stickningar i tumme, pek-, lång- och/eller halva ringfinger. Symptomen förekommer vanligen nattetid och kan då ge störd nattsömn, men kan även uppträda vid olika aktiviteter, t.ex. bilkörning. Ofta försvinner besvären när man skakat igång handen eller använt den en stund. Ibland förekommer även smärta i handen, fingrarna eller armen, liksom svaghet och en känsla av fumlighet.

Orsak

En av handens nerver, medianusnerven, blir klämd i en trång bindvävskanal i handflatan. Nerven går tillsammans med handens böjsenor under karpalligamentet. Om senorna av någon anledning svullnar upp trycks nerven till och blodflödet till nerven minskar.

Vem drabbas

Kvinnor drabbas oftare än män och det är särskilt vanligt i medelåldern och vid klimakteriet, vilket kan tyda på en viss hormonell inverkan. Ibland finns en utlösande faktor såsom fraktur eller överansträngning. Karpaltunnelsyndrom är också vanligare vid reumatiska sjukdomar, graviditet eller diabetes, men ofta finns ingen säker orsak.

Vad kan jag göra själv

Man kan prova med inflammationsdämpande mediciner, t.ex. ibuprofen och att i det tidiga skedet vila och avlasta handen. En arbetsterapeut kan ge råd angående ergonomi och träning av handen.

Behandling

I första hand provas en stel handledsortos, d.v.s. en avtagbar skena som håller handen rak nattetid samt inflammationshämmande och smärtstillande mediciner. Ofta behövs en operation om besvären är påtagliga.

Operation

Operationen sker i lokalbedövning och innebär att man delar det strama tvärgående ledbandet i handflatan så att nerven får mer utrymme. Operationen tar 10-30 minuter och under den tiden stänger man tillfälligt av blodflödet till handen med hjälp av en blodtrycksmanschett som pumpas hårt runt armen. Trycket kan vara en aning besvärande men underlättar operationen för kirurgen.

Risker

En liten risk finns för infektion i såret

Förväntat resultat

Efter operationen får man ett stort förband. Efter 2 veckor tas förbandet och stygnen bort hos en arbetsterapeut som också ger träningsråd. Därefter kan du använda handen till lättare sysslor. Många får minskade besvär direkt efter operationen men om symptomen varit långvariga kan en del känselstörningar bestå flera månader. Om musklerna i tummen har förtvinat finns risk att de tagit permanent skada som ej botas genom operationen. Ärret är ofta ömt och lite svullet första månaderna efter operationen och viss trötthet i handen kan förekomma. De allra flesta patienter blir dock på sikt helt botade från besvären.

Sjukskrivning / Rehabilitering

Normalt behöver man sjukskrivning 1-3 veckor men om du har ett tyngre arbete blir sjukskrivningen upp till 6 veckor.

