



Frigörande av medianusnerven vid entrapmentsyndrom i handleden

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Vid förträngning av handledskanalen kommer medianusnerven, som går igenom den, i kläm. Detta förorsakar symptom bland annat stickningar och domningskänsla i pek- och långfingret främst om natten. Om handens gripkraft försvagas kan man börja tappa saker. Man kan uppleva smärta i handleden vid kraftig böjning eller sträckning av handleden. Vid svåra besvär kan ett kirurgiskt frigörande av nerven utföras.

Ingrepp

Vid det kirurgiska ingreppet, som utförs under bedövning, läggs ett snitt i handled och handflata och man öppnar upp handledskanalen så att nerven frigörs. Vid långvarig kompression av nerven kan en del av symptomen kvarstå trots operation.

Konvalescens

Svullnad i operationsområdet fördröjer läkandet och förorsakar smärta. Fingerrörelser förbättrar muskelfunktionen och blodcirkulationen och minskar svullnad och kan inledas så fort bedövningen släppt. Svullnaden minskar också vid högläge av handen, även på natten till exempel med hjälp av en dyna samt med hjälp av anti-inflammatoriska smärtmediciner.

Handen kan användas fritt så långt smärtan tillåter i lättare vardagliga sysslor. Man bör dock undvika maximal böjning av handleden samt lyft av saker som väger mer än ett kilo ända till stygnborttagningen.

Sårvård

Förbandet som läggs i samband med operationen, för att förhindra av svullnad och vätskeutsöndring, bör ej blötas ned. Om förbandet är blodigt bör det bytas. Efter 1-4 dygn tas förbandet bort, och efter det får såret bli vått men ej blötläggas.

Stygnen tas bort efter två veckor vid er egen hälsocentral, företagshälsovård eller rådgivning (____/____). Ett dygn efter stygnborttagningen är det tillåtet att bada bastu. 3-4 dagar efter stygnborttagningen kan man börja smörja såret samt lätt massera det för att förbättra elasticiteten i äret.



Smärtbehandling

Smärtmedicinerna används vid ihållande smärta regelbundet 1–4 dygn, därefter vid behov:

Paracetamol

Anti-inflammatorisk värkmedicin

Stark värkmedicin

Andra mediciner

Eftergranskning krävs inte i allmänhet.

Återgång i arbetet

Från specialsjukvården skrivs två veckors sjukfrånvaro efter ingreppet. En remiss till företagshälsovården för arbetsförmågebedömning och stödåtgärder för återgång i arbete görs från specialsjukvården när operationsdatumet fastställs. Din egen företagshälsovård är i kontakt med dig efter ingreppet för planering av arbetsförmågebedömning i förhållande till dina arbetsuppgifter och återgång i arbetet i rätt tid.

Tag kontakt

Om symptom på inflammation (tilltagande smärta, kraftig svullnad, kraftig lokal hetta eller rodnad samt kontinuerlig genomfuktning av förbanden) eller annat avvikande förekommer bör man kontakta något av nedanstående nummer.

Den dagkirurgiska enheten vardagar klockan 07.00–15.00, telefon 06 213 1552,

Den egna hälsocentralen eller företagshälsovården

Telefonrådgivning måndagar till torsdagar klockan 15.00–08.00 och fredagar klockan 14.00–08.00 samt dygnet runt under helger och veckoslut, telefon 116 117



Personligt träningsprogram canalis carpi post

Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

1



©Physiotools

För att förebygga svullnad bör handen hållas i högläge, t ex på kuddar. Att röra på fingrarna och hela armen ända från axeln förebygger också svullnad.

Använd kyla lokalt första dagarna efter operation 3-4 x/dag, 15-20min/x.

Rörelseträningen befrämjar medianusnervens rörlighet, minskar svullnaden, förebygger inflammation och bibehåller operationsärrets flexibilitet.

Efter operation är det viktigt att börja använda handen normalt inom smärtgränsen. Ta med den opererade handen i de dagliga aktiviteterna genast från början, t ex när du äter och klär på dig. De 2-3 första veckorna bör du undvika handledens ytterlägen, att lyfta tungt samt aktiviteter som anstränger handleden långvarigt.



©Physiotools

ATT FÖREBYGGA SVULLNAD:

Påbörja armens pumpande rörelser genast efter operationen. Böj armbågen och knyt handen. Sträck därefter armen och fingrarna raka upp mot taket.

Upprepa 10 gånger. Pumpa flera gånger dagligen de första dagarna.

RÖRELSETRÄNING:



©BJC HealthCare

Påbörja träningen den tredje dagen efter operation.

Upprepa övningarna på de tre följande bilderna efter varandra så, att du utför denna serie, med tre rörelser, 5-15 gånger. Träna 3-5 gånger per dag.

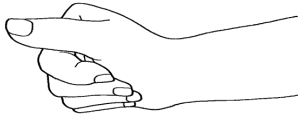
I alla rörelser stöder du armbågen mot bordet med fingrarna uppåt mot taket.

Utgångsläget för varje rörelse är med handled och fingrar raka.



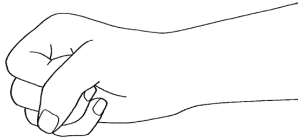
©BJC HealthCare

1. Håll handled och knogleder raka och böj fingerlederna. Sträck ut fingrarna till utgångsläget.



2. Böj sedan knoglederna och fingrarnas mittersta leder. Fingrarnas ytterleder förblir raka. Sträck åter till utgångsläget.

©BJC HealthCare



3. Knyt handen så, att alla fingerleder böjs. Sträck utfingrarna i utgångsläge.

©BJC HealthCare



Efter att stygnen tagits bort:

Stöd underarmen mot bordet, så som på bilden. Böj och sträck handleden med raka fingrar. Utför rörelsen långsamt. Utökarörelsebanan enligt smärtan.

©Physiotools



TA KONTAKT OM DU MÄRKER:

- att karpaltunnelsymptomen fortsätter eller ökar
- att operationsärret stramar, förtjockas eller känns smärtsamt/överkänsligt
- svårighet att använda handen i vardagen sedan du återhämtat dig från operationen

©Physiotools
