Till dig som har opererats för karpaltunnelsyndrom

En operation för karpaltunnelsyndrom ger oftast goda resultat. Domningar och stickningar kan minska snabbt, men återhämtningen varierar. Om nerven varit klämd under lång tid kan förbättringen ta flera månader och känsel eller styrka kan ibland vara nedsatt en längre tid.

Vanliga besvär efter operationen

Det är vanligt att handen är svullen, öm, stel och svag de första veckorna. Ömhet eller obehag vid tryck mot handflatan och ärret kan finnas kvar i några månader. Domningar och känselpåverkan brukar successivt förbättras. För att minska svullnad kan du placera handen högre än hjärtat när du vilar. Rör regelbundet på arm, hand och fingrar.

Tänk på detta i din vardag

Använd handen i lätta vardagsaktiviteter, till exempel när du klär på dig, håller i bestick eller skriver på datorn. Det är normalt att handen kan kännas öm under och efter aktiviteten. Minska belastningen om smärtan eller svullnaden tydligt ökar och inte återgår till tidigare nivå.

Undvik tunga lyft och kraftiga grepp. Under de första fyra veckorna efter operationen bör du inte belasta handen med mer än cirka ett kilo, om du inte har fått andra råd. Öka därefter belastningen stegvis. Efter ungefär sex veckor kan de flesta använda handen mer som vanligt.

Ta hand om ärret

När såret är helt läkt och stygnen är borttagna kan du försiktigt massera ärret i olika riktningar. Smörj med återfuktande kräm om ärret är torrt. Det kan minska ömhet och hjälpa ärret att bli mjukare och mer rörligt. Avbryt om huden blir irriterad eller om besvären ökar.

Du är välkommen att kontakta din rehabmottagning om du har frågor eller om återhämtningen inte går som förväntat.

Skanna koden med kameran i din telefon för att läsa mer om operation av karpaltunnelsyndrom på 1177.se