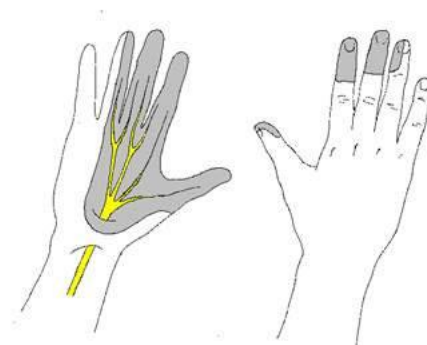


Karpaltunnelsyndrom

Vad är karpaltunnelsyndrom?

Tillståndet är vanligt förekommande och orsakas av ett ökat tryck på medianusnerven i handledsnivå. Trycket kan bero på svullnad eller att handleden är i en position som är ogynnsam. Trycket gör att blodcirkulationen till nerven minskar, vilket kan ge symtom som domningar/stickningar inom markerat område, se bild. Symtomen förvärras oftast på natten och minskar ofta på dagen då händerna är i rörelse. Handledssmärta och fumlighet kan tillstöta.



Vad du själv kan göra

För att minska trycket bör handleden vara i en neutral position.

- Använd handledsortos enligt ordination.
- Arbeta med raka handleder och använd redskap som tillåter denna position.
- Variera arbetsmomenten och undvik många upprepande handledsrörelser.
- Ta regelbundna pauser, undvik statiska grepp under en längre tid.
- Undvik arbete vid låga temperaturer och med vibrerande maskiner.
- Använd ryggsäck eller vagn för att undvika att bära tungt i händerna.

Råd för att minska svullnad

Böj armbågarna och knyt händerna i axelhöjd. Sträck armarna upp ovanför huvudet samtidigt som du spretar med fingrarna. Böj sedan armbågarna igen och knyt händerna i axelhöjd. Upprepa denna rörelse några gånger i följd med raka armar. Gör övningarna kraftfullt, att vifta gör ingen nytta!

Förväntat resultat

Prognosen är god vid lindriga symtom, ovanstående åtgärder kan förväntas minska besvären. Vid svårare symtom, domningar dygnet runt, bör läkare konsulteras för alternativ behandling.

