

Karpaltunnelsyndrom

Karpaltunneln är en kanal där medianusnerven och nio böjsenor löper fram mellan handlovens ben och ett kraftigt ledband (karpalligamentet). Karpaltunnelsyndrom orsakas av att nerven kommit i kläm när utrymmet har minskat. Vanliga symtom är domningar, stickningar och ibland värk i tumme och fingrar. Lillfingret drabbas vanligtvis inte. Besvären kommer ofta nattetid. Då kan man vakna och behöva skaka i gång handen. Symtomen kan även uppstå när man till exempel talar i telefon, cyklar och kör bil.

Om besvären tilltar kan man även få nedsatt känsel i tumme, pek-, lång- och ringfinger samt svaghet i tummens muskler. Man blir då fumlig i handen och tappar lätt saker eller har svårt att få grepp om små föremål. Det finns många olika orsaker till att nerven får det trångt, men ofta blir orsaken okänd.

Operationen

Du ska innan operationen duscha med bakteriedödande tvål enligt instruktioner senare i denna broschyr. Innan du åker till sjukhuset ska du ta smärtlindring i form av 1 gram paracetamol (tex Alvedon). Ta inte medicinen om du är allergisk mot denna eller om du blivit tillsagd av läkare att inte använda denna medicin.

Du får äta som vanligt innan operationen. Du kan ta dina mediciner som vanligt på operationsdagen, men om du tar blodförtunnande läkemedel följer du den information du fått, kontakta oss om du har några frågor.

Operationen görs i lokalbedövning på vår ortopedimottagning. Om du är allergisk mot lokalbedövning eller om du känner dig väldigt orolig och tror att du har behov av lugnande medicinering eller sövning vid operationen måste du höra av dig till oss för ombokning till operation på operationsavdelningen.

Under ingreppet stängs blodflödet till handen av med hjälp av en blodtrycks-manschett som sätts på underarmen. Vid operationen delas det tvärgående ledbandet (karpalligamentet), som utgör taket i karpaltunneln. Nerven får då större utrymme. Huden sys ihop. Man får ett mjukt, ganska stort, förband på handen.



Efter operationen

Du ska inte köra bil hem efter operationen då du måste hålla handen högt (ovan hjärthöjd) för att undvika svullnad. Böj och sträck fingrarna minst tio gånger varje timma vaken tid. Använd handen till lättare göromål, men undvik tyngre belastning i fyra veckor efter operationen. Du kommer att få med träningsinstruktioner hem efter operationen.

Smärtlindring

Du kan ta Alvedon regelbundet (enligt rekommenderad dos på förpackningen) under de första dagarna efter operationen eller vid behov.

Kraftiga smärtor kan tala för att förbandet sitter för hårt. Får du kraftiga smärtor efter operationen skall du höra av dig till sjuksköterska på ortopedikliniken eller vända dig till din distriktssköterska på vårdcentralen, för kontroll av förbandet.

Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden efter ingreppet varierar beroende på vilken typ av arbete du har, oftast mellan 2-6 veckor.

Hygien

Förbandet får inte bli blött. Använd en plastpåse över förbandet i samband med dusch. Du kan duscha som vanligt dagen efter att hudstygnen är borta.

Kontroll av såret hos distriktssköterska

Om allt känns bra och successivt går åt rätt håll efter operationen skall bandaget sitta på tills stygnen tas bort efter 14 dagar hos distriktssköterska. Därefter kan du använda ett enkelt plåster under några dagar.

Kontakta sjukvården tidigare om smärta upplevs som svår och inte ger med sig, om kraftig svullnad av fingrar tillstöter eller om det blöder igenom förbandet. Får du feber eller ökande smärta i operationsområdet, handen blir rodnad, svullen eller om såret börjar vätska sig ska sjukvården också kontaktas.

Återbesök till läkare

Läkarbesök för uppföljning krävs i regel inte. Uppföljning sker i normalfall hos distriktssköterska på vårdcentralen.

Operationsresultatet

Förväntningar är att domningar och värk upphör. Under lång tid kan man ha ömhet i handflatan, ont vid handgrepp och nedsatt styrka i handen. Förhårdnad och känslighet i operationsärrret kan kvarstå i ett år men minskar successivt. Härda handflatan när såret är läkt, genom att massera med mjukgörande kräm över ärrret.

Om du upplever stora problem med ärrret eller nedsatt rörlighet och styrka rekommenderas att du kontaktar arbetsterapeut på din vårdcentral för hjälp med träning och ärrbehandling.

Ju allvarigare symtom man har före operationen desto längre tid tar det att bli bra. Om man har haft ett långvarigt känselbortfall kanske man inte blir helt återställd.

Viktigt att duscha med desinfekterande tvål inför operation

Syftet med att duscha med bakteriedödande klorhexidintvål inför en operation är att minska antalet bakterier på kroppen och därmed minska risken för sårinfektion. Vid rätt utförd dusch kvarstår effekten i ca sju dagar, den tid det oftast tar för operationssåret att läka.

En bra bakterieminskning erhålls efter 3 dubbelduschar. Dubbeldusch görs två gånger dagen innan operation samt en gång på operationsdagens morgon. Låt det gå minst 2 timmar mellan dubbelduscharna.

Dubbeldusch görs med **Hibiscrub** eller **Descutan**, som du köper på apoteket.

Du ska använda rena kläder och renbäddad säng efter första dubbelduschen. Ytterligare byte av kläder och sängkläder görs vid behov.

Tillvägagångssätt – så här gör du Dubbeldusch

Avlägsna alla smycken, även piercing innan du duschar

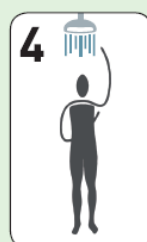
- Blöt hela kroppen
- Stäng av duschen
- Börja med hår, ansikte (inte i hörselgången), överkropp, därefter ben och fötter. Var särskilt noga med näsa, armhålor, navel, ljumskar och könsorgan
- Skölj av
- **Upprepa samma procedur**
- Du har nu genomfört en dubbeldusch
- Torka med ren handduk

Det räcker med hårtvätt vid 1 av de 3 dubbelduscharna. Hudlotion och hårbalsam ska inte användas i samband med dubbeldusch.

Det är viktigt att tvättningen omfattar hela hudkostymen varje gång. Följ vårdpersonalens anvisningar för tvätten. Be om hjälp om du inte når överallt.



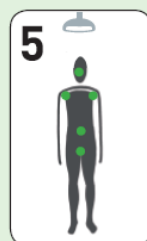
1 Vät hela kroppen och stäng av vattnet.



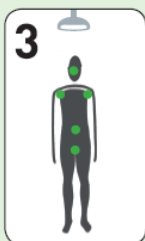
4 Skölj bort all tvål.



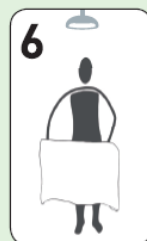
2 Tag HiBiScrub och tvätta håret. Undvik att få lösning/lödder i ögon och öron.



5 Upprepa punkterna 2–4. Du har nu utfört en så kallad dubbeldusch.



3 Tag mer HiBiScrub i handen eller på en ny våt svamp, och tvåla in hela kroppen noggrant. Börja uppfifrån och arbeta nedåt. Tvätta speciellt noga:
A – runt näsa och mun
B – armhålorna
C – naveln
D – könsorgan och ljumskar



6 Torka med ren handduk. Börja uppfifrån och arbeta nedåt. Tag på rena kläder och se till att sängen är renbäddad.