

## Seneknude i håndleddet

### "Ganglion"

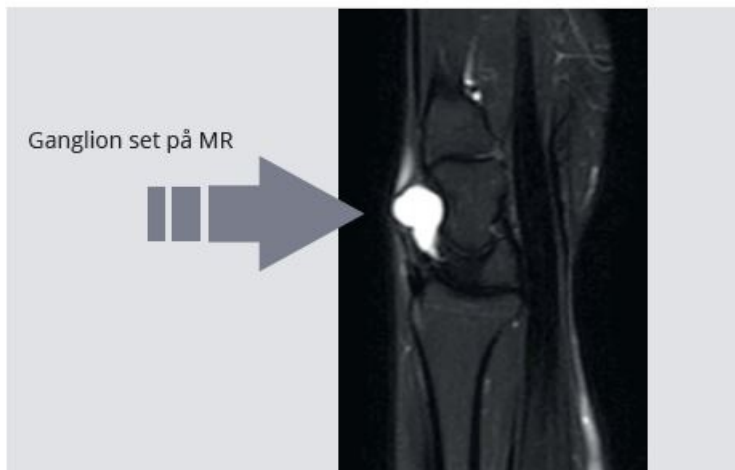
Et ganglie ses som en hævelse på håndleddets over- eller underside og kan være forbundet med håndledssmerter, der forværres ved belastning.



### Hvad er et ganglion?

Et ganglion er en væskefyldt udposning, der udgår fra håndleddets over- eller underside.

Ganglier er oftest hårde og kan veksle i størrelse. Ganglier er ikke farlige, men er for nogen kosmetisk generende, mens andre oplever håndledsmerter.



### Hvorfor opstår et ganglion?

Årsagen er oftest ukendt, men nogle gange opstår det efter et traume mod hånden eller som følge af slidgigt især hos ældre patienter. Dannelsen af et ganglion skyldes udsivning af væske gennem svagheder i håndledskapslen. Forekomsten er hyppigst hos yngre kvinder, men kan ses i alle aldre.

### Symptomer

Ganglier svinder ofte ved aflastning og vokser ved manuelt arbejde og belastning. Symptomerne varierer afhængigt af, hvor meget hånden belastes.

De mest almindelige symptomer er:

- en synlig eller mærkbar hævelse, der veksler i størrelse
- ømhed eller smerter i håndleddet
- hvis et ganglion brister, kan det være forbundet med diffus hævelse og smerter, som hurtigt aftager

### Diagnose

Ved den første undersøgelse afgør håndkirurgen om det drejer sig om et ganglion. I tvivlstilfælde kan det blive aktuelt med en ultralydundersøgelse eller en MR-scanning, som også belyser gangliets placering og udspring. I nogle tilfælde er der udelukkende smerter i håndleddet, som kan skyldes små "skjulte" ganglier

der kun ses på MR-scanningen.

## Behandling

Hvis der ikke er smerter er anbefalingen at undlade kirurgisk behandling. Nogle ganglier brister og så forsvinder gangliet af sig selv. Aflastning kan afhjælpe eventuelle smerter. Hvis gangliet giver vedvarende symptomer og ikke svinder spontant, er operation en mulighed.



## I hvilke tilfælde skal der opereres?

En operation er aktuel, hvis der gennem længere tid har været symptomer i form af håndledsmerter og nedsat håndfunktion, der kan relateres til gangliet.

## Hvad er operationens formål?

Operation går ud på at fjerne den stilk, der fører væske fra håndleddet og ud til gangliet. Ganglier forårsager tryk omkring håndleddet, og fjernelse reducerer smerterne. Håndledsganglier kan fjernes med åben teknik, eller ved en kikkertoperation.

## Kikkertoperation

På Mølholm tilbyder vi som udgangspunkt kikkertoperation. Herved kan gangliets stilk og væskeindhold fjernes ved et lille indgreb gennem små huller til håndleddet. Derfor kommer du hurtigt i gang med at kunne bruge hånden igen. De små huller lukkes med sårtape, og oven på dette får du en trykforbinding af skumgummi og elastikbind.

Hvorvidt en seneknude er egnet til fjernelse med kikkert afgøres ved en MR-scanning, der belyser selve seneknuden og stilkens forløb. Kikkertoperationen foregår i fuld bedøvelse eller ved en bedøvelse af armen.

## Hvad kan du efter operationen?

Det er vigtigt at holde hånden over hjertehøjde den første dag og lave fingergymnastik de følgende dage, som vist herunder.

Du må umiddelbart godt bruge din hånd efter operationen.



### Efter operationen

Du får smertestillende straks efter operationen, og sammen med lokalbedøvelse af håndleddet vil du være smertedækket til samme aften. Derefter kan smerten fra operationen lindres med paracetamol, ibuprofen og morfin, hvis der er behov derfor.

Du fjerner selv trykforbindingen og sårtape efter en uge.

Du bør undgå tunge løft de 2 første uger for at mindske risikoen for gendannelse (eksempelvis 10 kg bæreposer). Omvendt er det vigtigt at du allerede dagen efter operationen kommer i gang med at bevæge håndled og fingre som vist herover. Det er naturligt, at håndleddet er ømt, og det strammer når øvelserne udføres.

To uger efter indgrebet bliver du ringet op af kirurgen eller operationssygeplejersken. Er der problemer, er du altid velkommen til selv at ringe før.

Du må ikke selv køre bil hjem efter operationen.

### Praktisk information

Toiletbesøg klarer du selv, hvis du køber nogle gennemsigtige engangshandsker (af typen som findes på tankstationer). En plastikpose kan bruges ved brusebad, da forbinding/plaster ikke må blive vådt.



Det kan være praktisk, at du får hjælp med madlavning og lignende de første dage.

Sygefraværet kan variere fra dage til uger afhængigt af, hvilket arbejde du har.

### Hvad kan du forvente?

Et par måneder efter operationen vil der ofte stadig være ømhed i håndleddet, særligt ved bevægelse i yderpositioner. Det er også den tid, det typisk tager, inden håndkraften er normal.

### Genoptræning

Hvis der er nedsat bevægelighed af håndleddet en uge efter operationen, skal du lave håndledsøvelser for at sikre normalisering af bevægeligheden.

Ved disse øvelser presses håndleddet til yderstillinger ved hjælp af den anden hånd - der kan være ømhed. Hver bevægelse holdes 10-20 sekunder og gentages 5-10 gange, tre gange dagligt.

Ømheden er mindre og fleksibiliteten større, hvis hånden først opvarmes i en balje varmt vand.

### Kan der opstå komplikationer?

Der er altid en lille risiko for betændelse ved operationer. Alvorlige komplikationer ses hos mindre end 1% af patienterne. Den største risiko ved operationen er, at gangliet kommer igen (10-20%).

### Sygefravær

Sygefraværet afhænger af, hvilken type arbejde du har. Ved kontorarbejde skal du regne med et par dage, men du er øm i håndleddet den første uge og kan ikke klare fuldtids tastearbejde. Du bør undgå tunge løft de første uger for at mindske risikoen for gendannelse af gangliet. Ved hårdt manuelt arbejde skal du regne med lidt længere sygefravær.

### Forsikringsordning

De fleste sundhedsforsikringer dækker behandling af ganglier. Spørg dit forsikringselskab om reglerne hos netop dem.

## Ventetidsgaranti

Hvis du skal vente mere end 30 dage på behandling i det offentlige sundhedsvæsen, har du ret til at blive behandlet på et privathospital, der kan foretage operationen.

Kontakt patientvejlederen i din region om den gældende garanti.

Privathospitalet Mølholms lægesekretærer i Håndkirurgisk team kan kontaktes for yderligere information.

(Diagnosekoden for ganglion er DM674, og operationskoden for åben kirurgi er KNDM39, og for kikkertkirurgi er operationskoden KNDF91).



*Peter Jørgsholm har været pioner inden for udvikling af operationer med minimale indgangsåbninger og specielt kikkertkirurgi. Med 25 års erfaring har han foretaget mange tusinde af sådanne indgreb. De øvrige håndkirurger der er tilknyttet Mølholm er ligeledes uddannet i denne teknik og har benyttet metoden i flere år. På billedet ses Håndkirurgisk Kliniks tre klinikejere fv.: Lena Schroll, Janni Thillemann og Peter Jørgsholm.*