

## Karpaltunnelsyndrom

### Det skal du vide før behandling

*Har du karpaltunnelsyndrom, kan du opleve, at en eller flere af dine fingre sover, når du dyrker sport, laver helt almindelige hverdagsaktiviteter eller om natten.*

### Karpaltunnelsyndrom – hvad er det?

Karpaltunnelsyndrom er en tilstand, hvor en af de tre store nerver i hånden – medianusnerven – er klemmt ved håndleddet.

Du kan opleve ét eller flere af disse symptomer:

- En prikkende eller stikkende fornemmelse i en eller flere fingre, som om de sover
- Nedsat følesans i én eller flere fingre (ikke i lillefingeren)
- Smerter i fingrene, der kan stråle op i håndleddet og armen
- Fummelfingrighed

Tilstanden kan ramme én eller begge hænder, og generne er oftest værst om natten. Efter længere tid kan symptomerne aftage om natten, og du kan i stedet opleve en mere konstant følelsesløshed i fingrene om dagen.

### Hvad er årsagen?

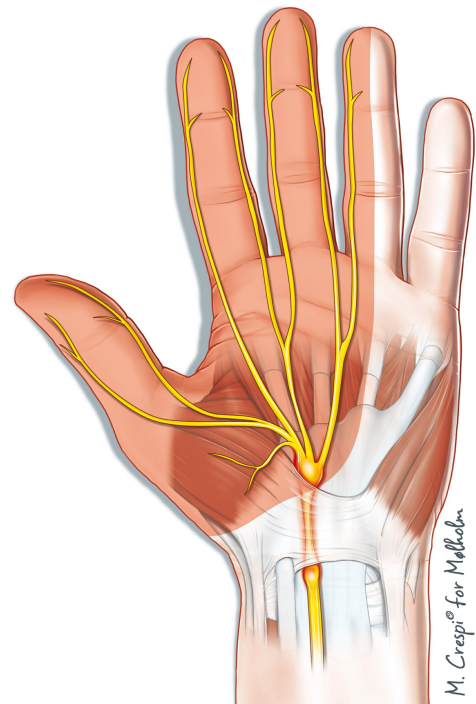
Årsagen til karpaltunnelsyndrom er ofte ukendt, men opstår når medianusnerven kommer i klemme i den trange passage i håndleddet, der hedder karpaltunnelen. Tilstanden kan opstå, hvis du har brugt din hånd til uvante, gentagne bevægelser eller overbelastet den, for eksempel ved sport eller havearbejde. Er du gravid, har du diabetes, amyloidose, leddegigt eller lavt stofskifte – eller har du haft brækket håndleddet – er der større risiko for, at du udvikler karpaltunnelsyndrom. Tilstanden rammer oftere kvinder end mænd, og risikoen for at udvikle karpaltunnelsyndrom stiger med alderen.

### Sådan stiller vi diagnosen

En af vores håndkirurger vil undersøge din hånd og vurdere, om der er tale om karpaltunnelsyndrom. Ved undersøgelsen vil kirurgen kigge efter typiske tegn, og hvis der er tvivl om diagnosen, vil du blive undersøgt nærmere. Det gør vi ved hjælp af en nerve-ledningsundersøgelse, der måler nervefunktionen i din hånd.

### Behandling – sådan gør vi

- Aflastning: Hvis du giver hånden ro i en periode, kan lette tilfælde gå i sig selv igen uden yderligere behandling. Du kan bruge en håndledsskinne om natten for at afhjælpe generne.
- Blokade: En blokade med binyrebarkhormon kan ofte lindre dine symptomer i en periode. Blokadebehandling vil oftest blive tilbudt med det formål at stille diagnosen, hvis du har symptomer, men



en normal nerveledningsundersøgelse.

▪ Operation: Vi anbefaler operation, hvis du har haft nedsat følelse i fingrene over længere tid, eller hvis du er meget generet af symptomer om natten. Målet er, at du opnår normal følesans og undgår varige skader på nerven.

Hvilken behandling, der er den rette for dig, afhænger af tilstandens sværhedsgrad og håndkirurgens vurdering.

## Sådan foregår operationen

På Privathospitalet Mølholm anvender vores håndkirurger kikkerteknik til operation for karpaltunnel-syndrom. Operationen foregår i

lokalbedøvelse. Formålet med operationen er at skabe mere plads til nerven i håndleddet, så den ikke længere bliver klemmt. Kirurgen skaber plads til nerven ved at dele det tværgående ledbånd. Selve indgrebet foregår gennem et lille hul ovenfor håndleddet.

Fordelen ved en kikkertoperation er, at den er mere skånsom end en traditionel operation.

Det betyder, at du hurtigere kan komme i gang med at bruge din hånd igen og vende tilbage til dit arbejde. Det skånsomme indgreb betyder også, at det er muligt at operere begge hænder på én gang, hvis du ønsker det.

## Efter operationen

Hvis du har været plaget af symptomer om natten, vil du som regel opleve en stor forbedring allerede første nat efter operationen. Har du haft føleforstyrrelser igennem længere tid, vil der dog ofte gå nogle uger eller måneder, før føleforstyrrelserne er helt væk. Hvor lang tid, det tager, afhænger af, hvor længe du har haft symptomer. Har du svær nervepåvirkning, og er du over 70 år, er der desværre ingen garanti for, at du får din fulde følesans tilbage.

Du vil være øm i håndfladen i de første 2-3 måneder efter operationen. Hævelse er også normalt og vil aftage over tid. I takt med at ømhed og hævelse aftager, vil kraften i din hånd langsomt blive normal igen. Hvis muskelkraften i din tommelfinger har været svært påvirket, skal du ikke forvente at opnå helt samme styrke som før.

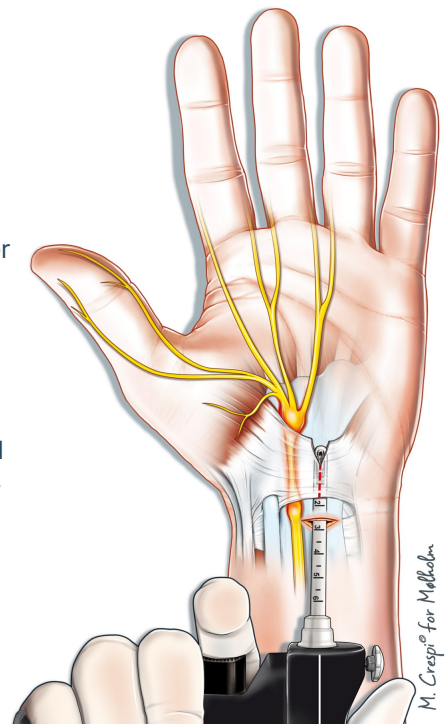
## Sådan gør du

▪ Hold hånden højt over hjertet på operationsdagen for at mindske risikoen for blødning.  
▪ Bevæg hånden og fingrene med det samme og lav de anbefalede fingerøvelser dagligt for at forebygge hævelse og smerter.

Det kan føles ømt og stramme, men det mindsker hævelse.

▪ Dagen efter operationen må du gerne bruge din hånd til at spise, drikke og udføre andre lette gøremål.  
Undgå tunge løft i tre uger.

## Smertelindring



- Du får smertestillende medicin (paracetamol) efter operationen. Sammen med lokalbedøvelsen vil det sikre, at
  - du er smertedækket på operationsdagen.
- Du kan senere tage paracetamol eller ibuprofen efter behov.

#### Sårpleje

- Dit operationssår vil blive lukket med sårtape, som bliver dækket med plaster og en trykforbinding.
- Fjern trykforbindingen efter tre dage og skift plasteret. Du får ekstra plaster og sårtape med hjem.
- Efter 7-10 dage, når såret er helet, kan sårtape og plaster fjernes.

#### Praktisk i hverdagen

- Du må ikke selv køre bilen hjem efter operationen. Vent med at køre bil til efter trykforbindingen er fjernet efter 3 dage.
- Hvis du er blevet opereret i begge hånder, er det en god idé at få hjælp til madlavning og praktiske opgaver de første dage.
- Brug en kraftig frysepose over hånden ved brusebad og toiletbesøg for at holde forbindingen ren og tør.
- Hvor længe du skal være sygemeldt afhænger af dit arbejde. Vent med urent arbejde til såret er helet.
- Du bør undgå tunge løft de første tre uger efter operationen. Derefter må du belaste til smertegrænsen.

#### Komplikationer – vær opmærksom på

- En kikkertoperation er en skånsom operationsform. Alvorlige komplikationer som infektioner eller skader på kar eller nerver er sjældne (<1%).
- Ømhed ved operationsstedet er normalt de første uger, og let hævelse og ømhed fra arvæv kan vare i flere måneder.

#### Sygefravær

Hvor længe du skal være sygemeldt fra dit arbejde afhænger af, hvilken type job du har. Arbejder du på kontor, skal du forvente at være sygemeldt 1-2 uger, men du skal være opmærksom på, at du ikke kan arbejde ved computeren på fuld tid de første uger.

Har du et mere fysisk krævende job, skal du være sygemeldt i op til fire uger. Har du hårdt manuelt arbejde, kræver det ofte lidt længere sygefravær på grund af ømhed i håndfladen. Uanset hvilket job du har, skal du helt undgå tunge løft de første tre uger efter operationen.

#### Spørg din forsikring

De fleste sundhedsforsikringer dækker behandling af karpaltunnelsyndrom. Vi anbefaler derfor, at du spørger dit forsikringselskab om reglerne hos netop dem.

#### Vælg et privathospital – det har du ret til

Som patient har du ret til at benytte dig af det udvidede frie sygehusvalg, hvis der er lang ventetid på udredning, undersøgelse eller behandling på de offentlige sygehuse. Læs mere om dine rettigheder på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk). Her finder du også kontaktinformation til patientvejledere i din region, der kan rådgive dig om dine rettigheder.

(Diagnosekoden for karpaltunnelsyndrom er DG560. Operationskoden for kikkertoperation er KACC61 og

---

for åben operation KACC51. Er du blevet tilbudt en åben operation i det offentlige, vil Privathospitalet Mølholm kunne tilbyde en operation med kikkerteknik, hvis du ønsker det).

Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål til dine behandlingsmuligheder.

E-mail: [team2@molholm.dk](mailto:team2@molholm.dk) ·

Telefon: +45 8720 3044

Håndkirurgi på Privathospitalet Mølholm

[www.molholm.dk/specialer/haand](http://www.molholm.dk/specialer/haand)