

## Seneskedehindebetændelse

### Det skal du vide før behandling

*Ved seneskedehindebetændelse på tommelfingersiden af håndleddet kan du opleve en murrende og brændende smerte, selv når hånden er i ro. Smerten forværres, når du belaster hånden.*

### Seneskedehindebetændelse – hvad er det?

Seneskedehindebetændelse er en tilstand, der opstår på grund af overbelastning, der viser sig ved følgende symptomer:

- Smerter ved håndleddet der forværres ved belastning
- Smerterne kan føles murrende og brændende

Tilstanden rammer ofte håndleddets tommelfingerside (De Quervains tenosynovit) og kan blive værre, jo mere du belaster din hånd.

### Hvad er årsagen?

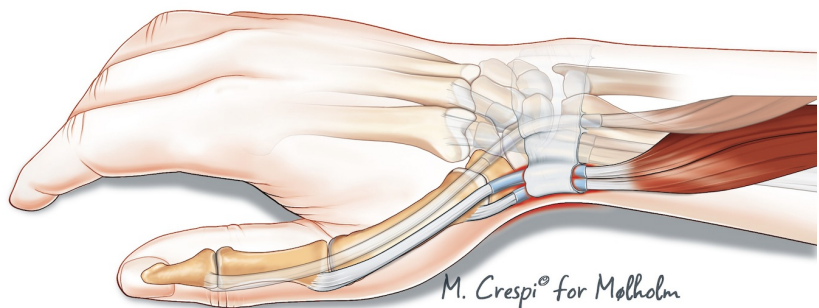
Håndens strækkesener passerer håndleddet gennem seneskeder. Hvis du overbelastter hånden, kan der opstå inflammation i seneskeden. Det hedder seneskedehindebetændelse. Tilstanden opstår dog tit spontant og uden egentlig årsag.

Kvinder oplever oftere at få seneskedehindebetændelse end mænd. Du har større risiko for at udvikle seneskedehindebetændelse, hvis du i forvejen lider af karpaltunnelsyndrom, diabetes eller en gigtsygdom.

### Sådan stiller vi diagnosen

En af vores håndkirurger vil undersøge din hånd og vurdere, om der er tale om seneskedehindebetændelse. Ved undersøgelsen vil kirurgen kigge efter typiske tegn og lave smerteprovokerende tests, der næsten altid bekræfter diagnosen. I

nogle tilfælde kan der være hævelse på grund af seneskedefortykkelse og inflammation, og en ultralydsundersøgelse kan bekræfte dette.



### Behandling – sådan gør vi

Som udgangspunkt anbefaler vi aflastning af hånden, inflammationsdæmpende medicin og/eller blokadebehandling. Hvis overbelastningen har stået på i længere tid, kan tilstanden blive kronisk. I disse tilfælde virker en blokade sjældent tilstrækkeligt, smerterne kommer igen, og en mindre operation kan i stedet være løsningen.

Der er følgende behandlingsmuligheder:

- **Aflastning:** Hvis du giver hånden ro i en periode, kan lette tilfælde gå i sig selv uden yderligere behandling. Brug en tommelfingerskinne til at reducere belastningen af sener og seneskede og undgå bevægelser og tungere løft, der gør ondt.

- **Blokade:** Oplever du vedvarende gener, vil en blokade med lokalbedøvelse og binyrebarkhormon ofte lindre dine symptomer. Effekten viser sig inden for få uger, og cirka halvdelen af vores patienter oplever fortsat bedring efter et år.
- **Operation:** En operation kan blive nødvendig, hvis du har haft symptomer i mere end 4-6 måneder, hvis seneskeden er blevet fortykket, og du oplever, at blokadebehandling ikke har effekt.

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

## Sådan foregår operationen

Operationen foregår ambulantly og i lokalbedøvelse. Vi anvender en skånsom teknik til at lægge bedøvelse, som mindsker det ubehag, du eventuelt måtte føle ved at skulle stikkes. Operationens formål er at skabe plads til tommelfingersenerne i seneskeden, så de kan glide frit, og du efterfølgende kan bevæge din hånd og tommelfinger uden smerter.

Der er tale om en lille operation, hvor håndkirurgen gennem en åbning i huden på 1-2 cm skaber plads til senerne ved at åbne seneskeden og fjerne eventuel inflammation. Hos patienter hvor senerne har hver sin tunnel, løsner håndkirurgen begge tunneller så alle sener kan løbe frit.

Afslutningsvis vil såret blive lukket med sårtape eller blive syet med nogle få sting. Vær opmærksom på, at du ikke må have sår på hånden, når du skal opereres.

## Efter operationen

Efter operationen vil du få lagt en trykforbinding omkring håndleddet. Det er derfor en god idé, hvis du har en t-shirt eller en trøje med brede ærmer på. Du vil opleve, at de murrende og brændende smerter forsvinder kort tid efter operationen. De første dage efter operationen vil der typisk kun være lette smerter fra såret. Det er dog normalt, at ømhed omkring operationsstedet kan vare ved i flere uger.

## 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 fingerøvelser dagligt. Det kan føles ømt og stramt, men mindsker hævelse.

## Smertelindring

- Du får smertestillende (paracetamol) efter operationen. Sammen med lokalbedøvelsen vil det virke de første timer.
- Du kan senere tage paracetamol og ibuprofen efter behov.

## Sårpleje

- Dit operationssår vil blive lukket med sårtape eller sting og 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.
- Hvis du er blevet syet, skal du have fjernet trådene hos din egen læge efter 10-12 dage. Husk at bestille tid.

Efter operationen kontakter vi dig for at følge op på, hvordan du har det. Oplever du problemer inden, er du altid velkommen til at kontakte os.

## Praktisk i hverdagen

Du må ikke selv køre bilen hjem efter operationen. Vent med at køre bil til trykforbindingen er fjernet efter tre dage.

- Få hjælp til madlavning og praktiske opgaver de første dage.
- Brug en kraftig frysepose over hånden ved brusebad for at holde forbindingen tør.
- Brug den anden hånd ved toiletbesøg.
- Hvor længe du skal være sygemeldt afhænger af dit arbejde. Vent med urent arbejde til såret er helet.

## Genoptræning

- Du bør undgå tunge løft de første uger efter operationen.
- Bevæg håndled og tommelfinger i alle retninger.
- Belastning med bøjet håndled skal dog undgås i 3 uger.

## Komplikationer – vær opmærksom på

### Blokade

- Du kan opleve smerter de første dage efter, du har fået blokaden. Du kan afhjælpe smerterne med smertelindrende håndkøbsmedicin.
- Du kan opleve andre bivirkninger som for eksempel hudforandringer, varmekølehed i kroppen og søvnforstyrrelser (ca. 10%).
- Diabetespatienter kan opleve udsving i blodsukkerniveauet, hvilket kræver ekstra opmærksomhed. Ofte vil diabetikere blive tilbudt operation fremfor blokade.
- Seneskade og infektion er sjældne, men alvorlige komplikationer (<1%).

### Operation

- Ømhed ved operationsstedet er normalt de første uger, og let hævelse og ømhed fra arvævet kan vare i flere måneder.
- Er din seneskede kronisk fortykket, kan du også efter en operation opleve hævelse.
- På trods af eventuel ømhed bør du bruge hånden normalt, når såret er helet.
- Alvorlige komplikationer som infektioner eller skader på kar og nerver er meget sjældne (<1%).

## Sygefravær

Hvor længe du skal være sygemeldt fra dit arbejde afhænger af, hvilken type job du har. Det er ofte meget individuelt, hvor lang en pause fra job og sport, der er nødvendig.

Arbejder du på kontor, skal du forvente at være sygemeldt 1-2 uger. Har du et mere fysisk krævende job, skal du være sygemeldt i 3-4 uger, da du bør undgå tunge løft og belastninger, mens du heler. Vi anbefaler generelt, at du aflaster din hånd og kun belaster til smertegrænsen i de første uger/måneder, hvor du stadig kan opleve ømhed ved håndledet.

## Spørg din forsikring

De fleste sundhedsforsikringer dækker behandling af seneskedehindebetændelse. Vi anbefaler derfor, at du spørger dit forsikringsselskab 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 De Quervain seneskedehindebetændelse er DM654, og operationskoden er KNDM49).

### 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)