

Karpaltunnelsyndrom - snurren i fingrene

En hyppig lidelse der skyldes, at nerven, der forsyner de fleste fingre med følesansen, afklemmes i en bindevævs kanal kaldet karpaltunnelen.

Symptomer:

Smerter (natlige), snurren i fingrene evt. nedsat funktion af hånd og fingre. Vedvarende symptomer behandles kirurgisk med spaltning af bindevævs kanalen. Nervus medianus er en nerve på størrelse med en blyant, der fra underarmen passerer gennem håndleddet og fordeler sig ud til fingerspidsen af tomlen, pegefingern, langfingeren og halvdelen af ringfingeren. Nervus medianus forsyner fingrene undtagen lillefingeren og halvdelen af ringfingeren med følesans. Ved håndleddet løber nervus medianus sammen med bøjeseenerne til hånd og fingre i en stram ueftergivelig bindevævshinde kaldet karpaltunnelen. Når pladsen bliver for trang i karpaltunnelen, bliver nerven klemt, hvilket resulterer i karpaltunnelsyndrom. Symptomer på karpaltunnelsyndrom Afklemning af nervus medianus giver smerter og føleforstyrrelser i fingrene. Smerterne kan eventuelt gå op under armen. Det er karakteristisk, at smerterne er slemme om natten. Smerterne kan provokeres, når man bøjer i håndleddet. Nogle patienter oplever, at de har nedsat brug af hånden, når de skal holde om ting.

Årsager til karpaltunnelsyndrom

Sygdommen er almindelig. Den kan opstå efter hyppig brug af håndleddet som ved sport eller monotont arbejde. Endelig rammes midaldrende kvinder og gravide af sygdommen, muligvis på grund af de hormonelle forandringer der sker i overgangsalderen og under graviditet. Hvordan stilles diagnosen karpaltunnelsyndrom? Diagnosen stilles dels ved undersøgelse af hånd og håndled, samt ud fra de symptomer patienten er generet af. I tvivlstilfælde undersøger man nervens funktion ved en elektromyografi (forkortet EMG). EMG undersøgelsen understøtter diagnose karpaltunnelsyndrom, når den viser at nervens funktion er svækket.

Behandling af karpaltunnelsyndrom

Behandling med en støttende skinne om natten kan hjælpe i nogle tilfælde. Ved generende symptomer i mere end 3 måneder, tilbydes oftest operation. Ved operationen skaber man mere plads til nerven. I langt de fleste tilfælde forsvinder symptomerne efter operation, men har man haft symptomerne længe kan der også gå noget tid før symptomerne forsvinder.

Operationen

Operationen begyndes med anlæggelse af lokal anæstesi. Operationen foregår under sterile forhold. Der laves et snit i huden på cirka 5 cm i håndfladen. Nerven frilægges. Huden lukkes igen med små sting og der påsættes plaster.

Efter operationen

Efter operationen vil der være en kort periode, hvor du skal tage smertestillende medicin – 1 gram Paracetamol og 400 mg Ipren (Ibuprofen) fast hver 6. time. Hånden skal helst holdes højt de første par dage for at modvirke, at den hæver op. Du skal lave ubelastede øvelser af dine fingre umiddelbart efter operationen. Plasteret lades urørt første døgn efter operation. Brusebad er tilladt med området tildækket de første 3-5 dage. Det er vigtigt, at såret holdes rent og tørt. Sygemelding fra arbejde varierer og afhænger af erhverv (tunge løft/statisk arbejde anbefales 4-6 uger). Det aftales med speciallægen. Daglige gøremål kan du genoptage stille og roligt, når det er muligt. Du bør ikke dyrke sport, så længe du er sygemeldt. Efter 12-14 dage skal trådene fjernes. Det kan ske hos os eller hos din egen læge.

Mulige komplikationer

Komplikationer optræder sjældent efter operation for karpaltunnelsyndrom. Af komplikationer ses infektion. Infektion, som behandles med antibiotika, forlænger sårhelingen. Skade af mindre nervegrene kan opstå under operationen. Det kan give anledning føleforstyrrelser. Som regel forsvinder føleforstyrrelsen igen. Meget sjældent beskadiges en nerve til tommelen, som kan give blivende gener.

Genoptræning

Du skal genoptræne med 3 øvelser:

Efter ca. 1 uge:

Fingrene knyttes og strækkes på skift (15-20 gange pr. gang)

Efter trådfjernelse:

Pumpeøvelse – Håndleddet bøjes henholdsvis forover og bagover (15-20 gange pr. gang).

Fingerøvelse – Lillefinger strækkes ind over hånden mod tommelen og tommelen strækkes ind over hånden mod lillefingeren skiftevis (15-20 gange pr. gang).

Beskyttelse af ar:

De første 3 måneder anbefaler vi, at du bruger Micropore på arret hver dag – hele dagen.

De første 6 måneder anbefaler vi rigeligt med solcreme og herover Micropore – hvis du skal opholde dig i høj sol.

Micropore kan købes på apotek.

Til smøring af ar anbefaler vi enten E-vitamin salve (Apotek) eller Bio oil (Normal) for at give huden de optimale betingelser for god restitution.

Held og Lykke med det hele – vi håber, du bliver glad for resultatet!