

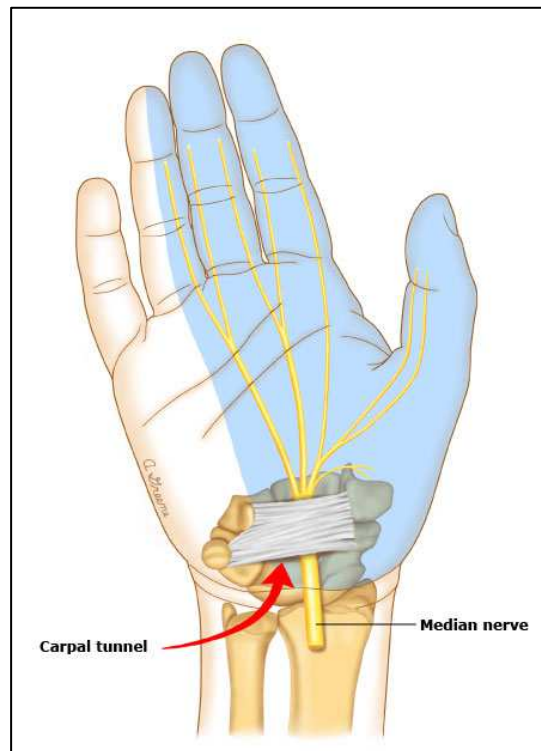


INFORMASJON OM BRUK AV HANDLEDDSTØTTE VED KARPALTUNNELLSYNDROM

Kva er karpaltunnellsyndrom:

Gjennom karpaltunnelen ved handleddet går det sener, blodårer og ei nerve som heiter medianus-nerva. Denne nerva forsyner fleire musklar i underarm og hand. Den inneheld også dei nervetrådane som gir oss følesans i hand og fingre på handflatesida av tommel, pekefinger, langfinger og halve ringfingeren (på langs). Dersom medianus-nerva kjem i klem kan det oppstå symptom som smerter, prikkingar eller nummenheit i handa. Handgrepet kan bli svekka.

Mange opplever forverring av plagene om natta. Symptoma kan også forverre seg dersom du gjer aktivitetar som inneberer bøyning og strekking av handleddet, eller aktivitetar der du repeterer ein bevegelse mange gantar. Eksempel på slike aktivitetar er: bilkøyring, lesing, skriving, holde i ein telefon mm.



Bruk av handleddsstøtte ved karpaltunnellsyndrom:

Forsking har vist at det å bruke ei stiv handleddsstøtte på natta kan redusere plagene ved karpaltunnellsyndrom. Når handa er i nøytral stilling blir det minst trykk på medianus-nerva. Handa er i nøytral stilling når handleddet verken er bøygda fram eller strekta bak, og fingrane skal vere naturleg bøygda inn i handflata.

Dersom du har effekt av å bruke handleddsstøtte på natt, men du fortsatt har symptom på karpaltunnellsyndrom etter 1 måned, bør du diskutere behovet for andre behandlingstiltak med lege. Fortsett likevel å bruke handleddsstøtta i 1-2 månader til.



Venleg helsing ergoterapeutane ved Revmatologisk avdeling
Tlf.: 55975006/ 55975009/ 55975010