

INFORMASJON ETTER OPERASJON AV KARPALTUNNELSYNDROM

Kva er karpaltunnelsyndrom:

Karpaltunnelen er ein trong kanal i handleddet. Denne tunnelen består av handrotbein i botn og sidene, og taket i tunnelen er et sterkt band av bindevev. Gjennom karpaltunnelen går det ni bøyesener og medianus nerven. Det er medianus nerven som forsyner tommel, peke og langfinger samt halve ringfinger. Det er vanleg å kjenne bortdovning og stikking i desse fingrane særleg på natta når ein har karpaltunnelsyndrom. Heving gjer at nerven kjem i klem og den får dermed for lite blodsirkulasjon til å fungere normalt.

Operasjon:

Du har no fått gjennomført ein operasjon som inneber at bindevev- bandet som utgjer taket i karpaltunnelen er spalta for at medianus nerven ikkje lenger er under trykk. Det kan likevel ta opp til 3–6 månader før nerven fungerer normalt igjen. Ein forventar vanlegvis godt resultat etter operasjonen.

Opptrening:

Dei fyrste dagane etter operasjonen er det viktig at du heldt handa høgt og prøver å knytte og strekke fingrane så godt du klarer. Handa skal ikkje verta belasta tungt dei to fyrste vekene etter operasjonen. **Etter 10-14 dagar fjerner ein stinga i handa hos eigen fastlege.** Dersom såret nå er grodd kan du bruke handa di normalt. Det er viktig å vere klar over at det kan vera ubehageleg å bruke handa i starten, særskilt kan det å halde gjenstandar mot handflata vera vondt eller ubehageleg. Dette er heilt normalt og du kan ikkje gjere noko gale ved å bruke handa. Du kan trene handa ved å klemme på ein mjuk ball eller liknande. Den beste treninga er å bruke handa i dine daglege aktivitetar og fritidsaktivitetar.

Arrbehandling:

Arret i handflata vert ofte overfølsam etter ein slik operasjon og det er viktig at du veit at dette er heilt normalt og at det einaste som hjelper er å **massere og ta mykje på arret**. Arret kan masseres når stinga er fjerna og såret er grodd. Bruk gjerne krem/lotion og massar både langs arret og på tvers av arret. Dette bør gjerast minst to gonger dagleg. Du kan med fordel prøve å herde arret ved å stryke over det med ein tannbørste, ein handduk og andre ting som stimulerer. Arret er mest aktivt, det vil vere rødt og hardt fram til det har gått 12 veker etter operasjonen. Deretter vert det gradvis mjukare i opp til to år etter operasjonen. Dersom du har mye ubehag av arret kan du spørje apoteket etter silikonplaster som kan hjelpe. Du må likevel ta plasteret av dagleg og massere i tillegg.

Sjukemelding:

Det er normalt å vere sjukmeldt i tre til seks veker etter operasjon avhengig av kva for yrke ein har. Kontakt fastlegen din dersom du har behov for sjukmelding utover det som vart gitt etter operasjonen.

Ta kontakt dersom du:

- etter 10-14 dagar ikkje klarer å bøye fingrane til ein knyttneve eller strekke fingrane heilt ut
- mistenkjer infeksjon i såret (har feber, raudleik, dunkande smerte og heving i handa)
- ikkje klarer å bruke handa i lette daglege gjeremål etter 3-4 veker.

Dersom du har spørsmål eller behov for kontroll, er du velkomen til å ta kontakt med ergoterapeut ved Plastikkirurgisk avdeling på tlf. 55 97 28 36.

Helsing Ergoterapeutane