



[Visa video](#)

Nervglidningsövning

Sträck ut armarna framför dig, snett nedåt. Böj handlederna in mot kroppen så att handflatorna pekar ned mot golvet så mycket det går. Böj därefter armbågarna så att händerna kommer in mot kroppen och böj samtidigt handlederna så att fingrarna pekar in mot kroppen.

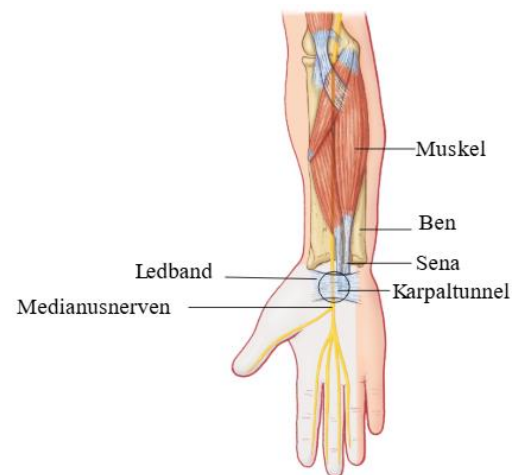
Gör övningen morgon och kväll, 5 repetitioner per tillfälle.

Hör av dig till din arbetsterapeut på vårdcentralen om du har några frågor och funderingar, samt om tillståndet skulle bli värre.

Namn: _____

Telefonnummer: _____

Karpaltunnelsyndrom



©K.C. Townsend

Bilder från 1177 och Exorlive

Om karpaltunnelsyndrom

Karpaltunnelsyndrom är det tillstånd som uppstår när medianusnerven påverkas av ett yttre tryck under sin passage genom karpaltunneln.

Du får symptom från de fingrar som försörjs av denna nerv, det vill säga tumme, pek- och långfinger, samt halva ringfingret.

Vanliga symptom är stickningar och domningar i nervens utbredningsområde, till en början oftast nattetid med störd nattsömn som följd. Besvären lindras av att skaka handen.

På mer avancerat stadium blir symptomen konstanta med känselstörning, domningar och fumlighetskänsla även dagtid. I senare stadier kan även värk tillstöta i handled/hand, vilken kan stråla upp mot armbågen.

Behandling

- Din arbetsterapeut kan prova ut ett handledsstöd/ortos. Den ska användas på natten i minst 6 veckor. De 10 första dygnet kan du använda ortosen dagtid och därefter vid behov i aktiviteter. Ortosen gör att din handled hålls i en mer gynnsam position som minskar trycket på nerven.
- Nervglidningsövning som du får ska utföras 2 gånger dagligen under behandlingen.
- Ergonomiska råd.

Om denna behandling inte hjälper eller om du har uttalade besvär, kan kirurgisk behandling övervägas. Kontakta din vårdcentral för bedömning.

Ergonomiska råd

- Du ska undvika att hålla handleden böjd, både när du använder handen och i vila.
- Försök att variera dina aktiviteter och arbetsställningar.
- Ta korta pauser ofta under dagen, framför allt vid statiskt arbete.
- Växla mellan lättare och tyngre aktiviteter.
- Undvik fingertoppsbelastning.
- Undvik snabba upprepade rörelser, exempelvis målning.
- Undvik vibrerande verktyg.
- Försök ändra din arbetsteknik så att verktyg hålls med rak handled. Det finns verktyg med bra anpassade grepp i handeln.
- Tänk på att värme (t ex hålla handen i varmt vatten) ökar svullnad vilket kan öka besvären.
- Undvik även arbete i låg temperatur.
- Fördela tyngden på båda händer när du bär till exempel matkassar.
- Variera grepp vid bilkörning.
- Knyt, sträck och spreta med fingrarna i högläge för att förebygga/minska svullnad.