

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

Namn: _____

Telefonnummer: _____

Mina anteckningar:

Ganglion



Bild från 1177

Om ganglion

Ett ganglion är en vanligt förekommande cysta som uppkommer framförallt på handledens ovansida, ibland på undersidan av handleden eller över den yttersta leden eller basen av ett finger. Ganglion beror på en bräckbildning på ledkapseln eller senskidan och är fylld med gelatinös ledvätska.

Gangliet kan vara mjukt eller hårt, beroende på hur fyllt det är med ledvätska. Ganglion kan skifta i storlek.

Ganglion kan vara smärtsamma och ge lokal ömhet, särskilt när det först uppkommer och vid ansträngande aktiviteter med hand/handled då den oftast tilltar i storlek på grund av att trycket i leden/senskidan ökar. Ganglion är ofarliga.

Vad är orsaken?

Det finns ingen känd orsak till uppkomsten av ganglion. Leder och senor ”smörjs” av ledvätska inuti ledkapseln och senskidan. Ibland ökar produktionen av ledvätska. Detta kan till exempel bero på förändringar i leden, inflammation, skada eller överbelastning. På grund av det ökade trycket i leden eller senskidan läcker ledvätskan ut.

Vilka drabbas?

Alla kan drabbas. Ganglier på handledens ovansida är vanligast hos friska yngre kvinnor (ofta idrottsligt aktiva). Ganglion på den yttersta fingerleden kallas också mukös cysta och är vanligast hos äldre med artros i dessa leder.

Diagnos

Diagnosen baseras vanligen på var gangliet är lokaliserat och på dess utseende.

Behandling

Behandlingen av ett ganglion kan bestå av att vila, avvakta och vara observant på eventuella förändringar. Ibland kan det försvinna av sig självt efter några månader. Du ska inte sticka hål på gangliet med nål eller dylikt, då detta kan leda till infektioner.

Din arbetsterapeut kan:

- Ge ergonomisk rådgivning
- Prova ut material, till exempel silicon, för smärtlindrande kompression. Gärna i kombination med avlastning av leden, till exempel en handledsortos eller en elastisk linda för fingerleden.
- Vid behov skapa träningsprogram för handledsstabilitet/handstyrka.
- Behandla underliggande artros

Om gangliet är mycket smärtsamt, begränsar rörligheten och har funnits under lång tid, kan det vara aktuellt med bedömning hos läkare på ortopedmottagning för ställningstagande till kirurgisk behandling. Risken att ganglion på handryggen kommer tillbaka är 60 % vid punktion och kortisoninjektion.