

Karpaltunnelsyndrom

Patientvejledning



NORDENS  PRIVATHOSPITAL

Patientvejledning
Dato: 01.10.2025

Karpaltunnelsyndrom

Årsag

Tilstand med karpaltunnelsyndrom opstår, når en af håndens 3 store nerver (nervus medianus senen) kommer i klemme ved håndleddet. Nervus medianus senen går sammen med håndens bøjeseener igennem et lille "rum", som kaldes karpaltunnelen. Slimhinden her kan af forskellige årsager hæve op og dermed trykke på nervus medianus senen.

Når dette sker, vil man typisk opleve smerter ved håndleddet/armen, sovende og prikkende fingre (ofte om natten) og der kan være føleforstyrrelser i en eller flere fingre. Tilstand med karpaltunnelsyndrom er almindelig, og der kan være flere årsager til syndromet:

Uvant arbejde i hjemmet (fx male og havearbejde), graviditet, ændringer i kvinders hormonbalance samt gentagne belastninger/vibrationer af håndleddet.

Hvis det er overbelastning, der er årsag til karpaltunnelsyndrom, vil man først og fremmest forsøge med aflastning og evt. skinne behandling og/eller blokade med binyrebarkhormon. Har du vedvarende smerter og gener efter 3 måneder, vil operation som oftest være den bedste løsning.

Forventninger og forberedelse til operation

Formålet med operationen er at fjerne de smerter og gener, som karpaltunnelsyndrom giver dig. Langt de fleste opnår et godt resultat efter operationen, men det kræver tålmodighed. Har du haft mange smerter igennem længere tid, så vil det også tage længere tid, før der kommer normale forhold i din hånd. Der er desuden risiko for, at nerven kan have fået en varig skade.

Du skal forvente at være øm i håndfladen de første 2-3 måneder efter operationen, det er helt normalt.

Faste

Operation foregår i lokal bedøvelse – du skal IKKE faste.

Medicin

Du kan tage din vanlige medicin som du plejer.

Rygning

For at opnå bedst mulig heling efter operationen anbefaler vi, at du ikke ryger i minimum 4 uger før og 4 uger efter operationen.

Sygdom

Hvis du er syg, beder vi dig kontakte os mhp. at finde en ny dato for operation. Det er vigtigt dit immunforsvar ikke er påvirket af virus/betændelse inden en planlagt operation.

På dagen

Tag gerne et bad på dagen eller aftenen inden din operation og mød op i behageligt og praktisk tøj til hjemturen. Vask hånden godt, hav rene, korte negle uden neglelak. Der må ikke være sår og rifter i det område der skal opereres.

Operation

På operationsdagen henter sygeplejersken dig i venteområdet. Du bliver gjort klar til operation, får forskellige informationer om forløbet og du får også mulighed for at tale med speciallægen som skal operere dig. Du får lagt lokalbedøvelse i operationsområdet med en lille nål/sprøjte. Lokalbedøvelsen vil virke i flere timer efter operationen. Operationen foregår åben, dvs. der laves en lille åbning på 2-3 cm i håndens længderetning øverst ved håndfladen. Det hævede og kraftige ledbånd gennemskæres og spaltes, så der bliver bedre plads til nerven. Undervejs vurderer speciallægen nervens udseende og fjerner evt. yderligere væv, som kan irritere nerven. Til sidst sættes der få suturer som lukker såret. Herover en forbinding.

Efter operationen

Du kan tage hjem umiddelbart efter operationen. Du må ikke selv køre hjem. Speciallægen ordinerer smertestillende medicin, som du skal tage i forløbet efter operationen. Der lægges evt. en recept ud, så du kan hente medicinen på ethvert apotek. Hjemme igen. De første dage er det vigtigt du holder hånden opad (over hjertehøjde), så mindsker du hævelse og smerter i hånden. Du skal lave venepumpeøvelser for hånd og fingre, det gør du ved at række armen i vejret, knytte og strække dine fingre i et roligt tempo. Du skal lave øvelserne i ca. 1 minut flere gange dagligt.

2 dage efter operationen kan du tage forbindingen af, her må du også gerne bruse såret. Undgå karbad indtil ca. 14 dage efter operationen. Såret har godt af frisk luft, tag evt. en ren forbinding eller plaster på hvis du skal noget.

Såret er syet med sting, som skal fjernes hos din egen læge 10-12 dage efter operationen (du skal selv bestille tid til dette).

Sygemelding efter operationen vil afhænge af dit arbejde. Kontorarbejde eller lignende kan genoptages efter 2-3 ugers sygemelding, mens tungere fysisk arbejde kræver op til 6-8 ugers sygemelding.

Kontrol

Der planlægges ikke kontrol efter operationen.

Komplikationer

Der vil altid være en lille risiko for komplikationer til en operation, herunder meget lille risiko for infektion i såret. Sjældent kan der opstå en ny afklemning af nerven, som vil betyde fornyet operation.

Du er altid velkommen til at kontakte os før/efter din undersøgelse/behandling, hvis du har spørgsmål til forløbet. Vores dygtige personale er klar til at hjælpe dig.



Gasværksvej 4, 2. sal
9000 Aalborg

Enghavevej 30, 1. sal
7100 Vejle

Telefon: 69177171
Mail: mail@nordensph.dk
Web: www.nordensprivathospital.dk