

Rehabilitering efter operation vid karpaltunnelsyndrom

Råd under bandagetiden

Det tryckförband som du får på handen efter operationen skall du ta av efter 2 dagar och byta till det handledsbandage som du fått utprovat hos arbetsterapeut.

Använd armen så avslappnat och naturligt som möjligt i det vardagliga arbetet, till exempel i lättare hushållsarbete som du kan göra utan smärta. Armen skall inte låsas i mitella. Du skall dock undvika att bära och lyfta tungt under de första 3 veckorna efter operationen.

Vila armen i högläge, med handen över hjärthöjd, när du inte använder den. Detta förebygger att handen och armen svullnar. På natten kan du med fördel lägga handen och armen på kuddar för att uppnå högläge.

Rumstemperatur är bäst för handen och armen. Kyla kan orsaka ökad stelhet, medan värme kan orsaka ökad svullnad.

Skydda bandaget från vatten och fukt.

Träning under bandagetiden

När du har handen i bandage finns det risk för att handen svullnar och att du stelnar till i axel, armbåge, fingrar och tumme. Därför är det mycket viktigt att du kommer igång med träning som ökar cirkulationen och förebygger stelhet.

När bedövningen har släppt skall du påbörja enkel träning. Det kan strama, göra ont och komma lite vätska från såren när du tränar, det är normalt.

För att kunna utföra rörelseprogrammet är det viktigt att du tar smärtstillande tabletter enligt ordination de första dygnet. Smärtan får inte hindra träningen. Träna regelbundet med små korta pass. Det är även viktigt att handen får vila mellan träningspassen.

Hjälp inte till med den andra handen för att få ut mer rörlighet.

Träningsprogram

Dessa rörelser kan du börja med direkt när bedövningen har släppt. Träna 10 gånger om dagen och upprepa varje rörelse 5-10 gånger.

1. Sträck händerna högt mot taket med helt sträckta armbågar och spreta med fingrarna. Dra tillbaka armarna mot kroppen med knutna händer. Det ger bäst effekt att ta båda armarna samtidigt.
2. Böj och sträck i armbågen på den opererade armen.

När du kommer till arbetsterapeuten cirka 3 dagar efter operationen kommer du få vidare träningsinstruktioner.