



Karpaltunnelsyndrom

021



**PrivatHospitalet
Danmark**

PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, info@phdanmark.dk,
www.phdanmark.dk, rev. sept. 2025

Karpaltunnelsyndrom

Sygdommen opstår, når midternerven (Nervus Medianus) er udsat for tryk under et ledbånd ved håndleddet.

Årsagen til lidelsen kendes i de fleste tilfælde ikke, men den forekommer af og til efter brud på håndleddet, hos gravide, hos sukkersygepatienter samt efter visse former for overbelastning.

Symptomerne på karpaltunnelsyndrom kan være:

- En prikkende eller stikkende fornemmelse i en eller flere fingre, som om de sover
- Nedsat følesans i én eller flere fingre (ikke i lillefingeren)
- Smerter i fingrene, der kan stråle op i håndleddet og armen
- Det kan være svært at holde fast i ting

Tilstanden kan ramme én eller begge hænder, og generne er oftest værst om natten. Efter længere tid kan symptomerne aftage om natten, og du kan i stedet opleve en mere konstant følelsesløshed i fingrene om dagen.

Sådan stiller vi diagnosen

Ved undersøgelsen vil kirurgen kigge efter typiske tegn på om det kan være karpaltunnelsyndrom, og hvis der er tvivl om diagnosen, vil du blive undersøgt nærmere. Det gør vi ved hjælp af en nervelednings-undersøgelse, der måler nervefunktionen i din hånd.

Der kan være grund til at blive opereret, hvis lidelsen har varet mere end et par måneder, og anden behandling ikke har virket. Anden behandling kan for eksempel være aflastning med håndledsskinne om natten, blokadebehandling med binyrebarkhormon og lignende.

Hvilken behandling, der er den rette for dig, afhænger af tilstandens sværhedsgrad og håndkirurgens vurdering.

Sådan foregår operationen

Du kan blive opereret for karpaltunnelsyndrom enten ved eller åben operation eller kikkertoperation.

Formålet med operationen er at skabe mere plads til nerven i håndleddet, så den ikke længere bliver klemmt. Kirurgen skaber plads til nerven ved at dele det tværgående ledbånd.

Åben operation

Her lægger kirurgen et 5-6 cm langt snit lagt i hulhånden ud for håndleddet.

Kikkertoperation

Her foregår indgrebet gennem en lille åbning ovenfor håndleddet. Fordelen ved en kikkertoperation er, at den er mere skånsom end en traditionel operation. Det betyder, at du hurtigere kan komme i gang med at bruge din hånd igen og vende tilbage til dit arbejde. Det skånsomme indgreb betyder også, at det er muligt at operere begge hænder på én gang, hvis du ønsker det.

Begge former for operation foregår i lokalbedøvelse.

Efter operationen

Hvis du har været plaget af symptomer om natten, vil du som regel opleve en stor forbedring allerede første nat efter operationen. Har du haft føleforstyrrelser igennem længere tid, vil der dog ofte gå nogle uger eller måneder, før føleforstyrrelserne er helt væk. Hvor lang tid, det tager, afhænger af, hvor længe du har haft symptomer. Har du svær nervepåvirkning, og er du over 70 år, er der desværre ingen garanti for, at du får din fulde følesans tilbage.

Du vil være øm i håndfladen i de første 2-3 måneder efter operationen. Hævelse er også normalt og vil aftage over tid. I takt med at ømhed og hævelse aftager, vil kraften i din hånd langsomt blive normal igen. Hvis muskelkraften i din tommelfinger har været svært påvirket, skal du ikke forvente at opnå helt samme styrke som før.

Sådan forholder du dig efter operationen

- Hold hånden højt over hjertet på operationsdagen for at mindske risikoen for blødning.
- Bevæg hånden og fingrene med det samme og lav de anbefalede fingerøvelser dagligt for at forebygge hævelse og smerter.

Det kan føles ømt og stramme, men det mindsker hævelse.

- Dagen efter operationen må du gerne bruge din hånd til at spise, drikke og udføre andre lette gøremål. Undgå tunge løft i tre uger.

Smertelindring

- På apoteket kan du inden operationen købe Paracetamol (Panodil eller Pamol), som er de smertestillende piller, vi anbefaler efter operationen.

Sårpleje

- Dit operationssår vil blive lukket med sårtape, som bliver dækket med plaster og en forbinding.
- Fjern forbindingen efter tre dage og skift plasteret.
- Efter 7-10 dage, når såret er helet, kan sårtape og plaster fjernes.

Praktisk i hverdagen

- Du må ikke selv køre bilen hjem efter operationen. Vent med at køre bil til efter forbindingen er fjernet efter 3 dage.
- Hvis du er blevet opereret i begge hånder, er det en god idé at få hjælp til madlavning og praktiske opgaver de første dage.
- Brug en kraftig pose over hånden ved brusebad og toiletbesøg for at holde forbindingen ren og tør.
- Hvor længe du skal være sygemeldt afhænger af dit arbejde. Vent med urent arbejde til såret er helet.
- Du bør undgå tunge løft de første tre uger efter operationen. Derefter må du belaste til smertegrænsen.

Komplikationer – vær opmærksom på

- En kikkertoperation er en skånsom operationsform. Alvorlige komplikationer som infektioner eller skader på kar eller nerver er sjældne (<1%).
- Ømhed ved operationsstedet er normalt de første uger, og let hævelse og ømhed fra arvævet kan vare i flere måneder.

Sygefravær

Hvor længe du skal være sygemeldt fra dit arbejde afhænger af, hvilken type job du har. Arbejder du på kontor, skal du forvente at være sygemeldt 1-2 uger, men du skal være opmærksom på, at du ikke kan arbejde ved computer på fuld tid de første uger. Har du et mere fysisk krævende job, skal du være sygemeldt i op til fire uger. Har du hårdt manuelt arbejde, er lidt længere sygefravær ofte nødvendigt på grund af ømhed i håndfladen. Uanset hvilket job du har, skal du helt undgå tunge løft de første tre uger efter operationen.

Spørg din forsikring

De fleste sundhedsforsikringer dækker behandling af karpaltunnelsyndrom. Vi anbefaler derfor, at du spørger dit forsikringsselskab om reglerne hos dem.