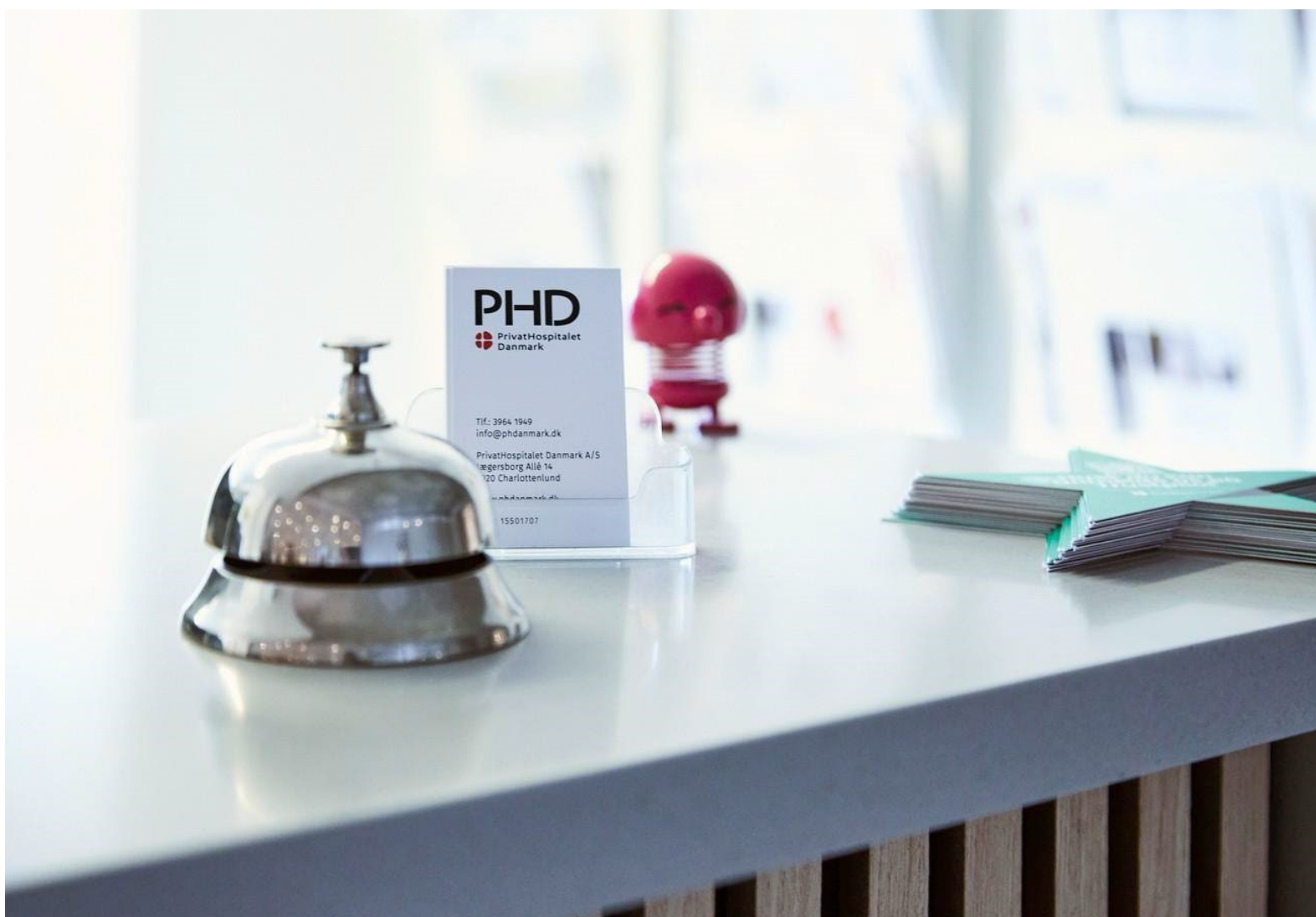


Information om seneskedehindebetændelse

112



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, info@phdanmark.dk,
www.phdanmark.dk, revideret januar 2026

Hvad er seneskedehindebetændelse?

Seneskedehindebetændelse er en irritationstilstand, som oftest opstår i senerne på tommelfingersiden af håndleddet (De Quervain). Senerne til tommelfingeren løber gennem en snæver seneskede, hvor de normalt glider frit. Ved irritation opstår der hævelse i vævet omkring senerne, hvilket betyder, at senerne får mindre plads og kan blive afklemmt. Dette medfører smerter og nedsat funktion i håndled og tommelfinger.

Tilstanden kan variere i sværhedsgrad og udvikler sig ofte gradvist. I mange tilfælde går symptomerne over af sig selv ved aflastning, men nogle tilfælde kræver behandling.

Hvad er årsagen til seneskedehindebetændelse?

Senerne til fingre og håndled løber gennem snævre seneskeder fra musklerne i underarmen til hånden. Ved irritation kan glidevævet omkring senerne hæve op, hvilket medfører, at senen bliver afklemmt i den snævre seneskede. Tilstanden opstår ofte ved gentagne bevægelser eller belastning af hånd og tommelfinger og ses hyppigere hos kvinder.

Typiske symptomer

Symptomerne kan variere fra person til person og afhænger af graden af irritation.

- Smerter eller ømhed ved tommelfingersiden af håndleddet
- Hævelse over seneskeden
- Smerter ved brug af hånden, især ved løft og greb
- Forværring af smerter ved bevægelse af tommelfingeren

I nogle tilfælde kan smerterne udvikle sig gradvist og blive mere udtalte ved gentagne bevægelser eller belastning.

Behandling uden operation

I mange tilfælde kan symptomerne afhjælpes uden operation.

Mulighederne er:

- Aflastning af hånden
- Skinnebehandling
- Binyrebarkhormon (blokade)

En blokade er ofte en effektiv behandling og kan gentages op til 3–4 gange med ca. 6 ugers mellemrum.

Ved insulinbehandlet sukkersyge er man tilbageholdende med denne behandling, da det kan påvirke blodsukkeret.

Effekten af behandlingen kan variere, og nogle har behov for gentagen behandling eller operation.

Behandling med operation

Hvis der ikke er tilstrækkelig effekt af ikke-operativ behandling, kan operation komme på tale.

Ved operationen spaltes den forsnævrede del af seneskeden, så senerne igen kan glide frit.

Forundersøgelse

Inden beslutning om operation kommer du til forundersøgelse hos en speciallæge i håndkirurgi.

Her gennemgår I dine symptomer, og speciallægen undersøger hånden og vurderer smerter og bevægelighed.

I nogle tilfælde anvendes en klinisk test til at bekræfte diagnosen.

På baggrund af undersøgelsen og dine ønsker vurderes det, om behandling uden operation er tilstrækkelig, eller om operation er relevant.

Hvis operation planlægges, gennemgås forløbet, mulige bivirkninger og forventet resultat.

Forventninger

Formålet med operationen er at reducere smerter og forbedre funktionen i hånden.

De fleste patienter oplever en god effekt af behandlingen, men resultatet afhænger af, hvor længe symptomerne har stået på, og hvor udtalt tilstanden er.

Hos nogle kan der fortsat være ømhed eller gener i en periode efter operationen, særligt i forbindelse med belastning.

Forberedelse til operationen

Vi anbefaler, at du inden operationen har læst denne folder samt den generelle vejledning før operationen.

Bedøvelse og faste

Operationen udføres oftest i lokalbedøvelse, og hvis dette er tilfældet, skal du ikke møde fastende.

Hvis der derimod er planlagt fuld bedøvelse eller en nerveblokade, skal du møde fastende efter gældende retningslinjer.

Medicin

Eventuelle ændringer i din medicin aftales med håndkirurgen forud for operationen. Derudover henvises til den generelle vejledning før operationen.

Operationsdagen

Du møder i receptionen på PrivatHospitalet Danmark på det aftalte tidspunkt.

Selve operationen

Operationen varer typisk omkring 30 minutter.

Der lægges et lille snit i huden over den forsnævrede del af seneskeden på tommelfingersiden af hånden.

Seneskeden spaltes, så der skabes bedre plads til senerne, hvilket gør, at de igen kan glide frit uden at blive klemt.

Efter indgrebet lukkes huden med tråde, og der anlægges en forbindelse.

Efter operationen

Inden du udskrives, taler du med håndkirurgen og en sygeplejerske. Her gennemgås operationen, og du bliver informeret om det videre forløb samt forholdsregler i tiden efter.

Forbindingen skal som udgangspunkt blive siddende i 2–4 dage. Herefter skiftes den til plaster. Trådene fjernes efter ca. 14 dage hos egen læge.

Der er som regel ikke behov for yderligere kontrol.

Efter udskrivelse

Praktiske råd

For at sikre et godt forløb efter operationen anbefales det:

- Hold hånden i ro og i eller over hjertehøjde – også om natten
- Lav daglige pumpeøvelser med fingrene
- Undgå unødigt belastning i starten
- Følg de anvisninger, du har fået ved udskrivelsen
- Kontakt klinikken ved feber, tiltagende smerter, rødme eller hævelse

Læs mere information om, hvad du skal forvente efter din udskrivelse.

Smerter

Lokalbedøvelsen og eventuel nerveblokade vil give smertelindring i de første timer efter operationen. En nerveblokade kan have effekt i op til 12–24 timer. Der kan dog stadig opstå smerter, når virkningen aftager. Det er derfor vigtigt, at du starter med smertestillende medicin, inden bedøvelsen ophører.

Som regel er håndkøbsmedicin i form af paracetamol (fx Panodil, Pamol eller Pinex) og ibuprofen (fx Iprex, Ibumetin eller Brufen) tilstrækkeligt. Medicinen bør tages med faste intervaller, så længe du har smerter.

Forbinding

Forbindingen skal sidde urørt i 2–4 dage, og herefter kan den fjernes og erstattes med plaster.

Hævelse

Hævelse er almindeligt efter operationen.

For at mindske hævelsen er det vigtigt, at du holder hånden i eller over hjertehøjde – også om natten. Du bør desuden lave pumpeøvelser ved at løfte armen og knytte og strække fingrene i roligt tempo i cirka 1 minut ad gangen flere gange dagligt.

Disse øvelser hjælper både med at reducere hævelse og med at sikre, at senerne fortsat kan bevæge sig frit.

Aktivitet

Lettere daglige aktiviteter kan genoptages få dage efter operationen. Du bør dog begrænse belastningen i starten til cirka 1–1,5 kg. Aktivitetsniveauet øges gradvist i takt med, at smerter og hævelse aftager.

Sygemelding

Du skal forvente en sygemelding på minimum 2 uger. Varigheden afhænger af dit arbejde. Ved stillesiddende arbejde kan du ofte vende tilbage tidligere end ved fysisk belastende arbejde.

Bilkørsel

Du må først køre bil, når du igen kan reagere normalt i alle situationer og har fuld kontrol over hånden.

Opfølgning og fjernelse af tråde

Trådene fjernes efter cirka 14 dage hos egen læge. Yderligere opfølgning er som regel ikke nødvendig.

Genoptræning

Det er vigtigt at komme i gang med bevægelse af fingrene kort tid efter operationen. Du bør dagligt lave bevægeøvelser, hvor du knytter og strækker fingrene. Dette hjælper med at bevare bevægelighed og forebygger dannelse af arvæv og sammenvoksninger.

De langsigtede resultater og forventninger

De fleste patienter oplever en tydelig bedring inden for få uger. Smerter og hævelse aftager gradvist, og funktionen i hånden forbedres løbende. Det samlede forløb kan variere afhængigt af den enkelte patients udgangspunkt.

Mulige bivirkninger og komplikationer (1-2%)

Selvom der er tale om et mindre indgreb, er der altid en vis risiko for komplikationer.

Infektion

Der er en lille risiko for infektion i såret. Dette kan forlænge helingsforløbet, men giver sjældent anledning til alvorlige komplikationer. Risikoen reduceres ved, at huden er intakt uden sår eller rifter, og at der ikke er neglelak eller kunstige negle på operationsdagen.

Nerveskade

Små hudnerver kan blive påvirket under operationen. Dette kan medføre nedsat følesans omkring arret, men vil oftest blive normalt igen over tid.

Ømhed fra arvæv

Arret kan være ømt i længere tid efter operationen. Daglig massage med en uparfumeret creme kan mindske generne.

Tilbagevendende gener

Seneskedehindebetændelse kan i nogle tilfælde vende tilbage, uanset behandling.

Komplikationer eller spørgsmål?

Opstår der komplikationer eller har du i øvrigt spørgsmål før og efter operationen, kan du henvende dig til PrivatHospitalet Danmark. Hvis der opstår komplikationer udenfor vores åbningstid som er mandag - fredag 8.30-16.00, skal du kontakte egen læge eller 1813.

Dine rettigheder som patient

Som patient har du ret til selvbestemmelse og integritet. Sundhedsloven beskytter din retssikkerhed, når du bliver behandlet, undersøgt eller plejet i det danske sundhedsvæsen. Dine rettigheder som patient dækker blandt andet informeret samtykke, tavshedspligt, aktindsigt i din journal og retten til at fravælge behandling. Du kan læse mere om dine rettigheder på [Rettigheder som patient | Styrelsen for Patientsikkerhed](#).

Kontakt os

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du bliver i tvivl om noget i forhold til din operation.

Mandag-fredag kl. 8.30 til kl. 16.00 tlf.: 3964 1949.

Vagttelefon Mellem kl. 16.00 og kl. 8.30 på tlf.: 2260 2482.

Bemærk, at telefonerne er lukket i weekenden og på helligdage. Hvis du oplever akutte situationer relateret til din operation, benyt vagttelefonen.