

Operasjon av Carpal tunnel syndrom (CTS)

Inngrepet utføres i lokalbedøvelse, evt. med "lett" narkose i tillegg. CTS forårsakes av at et stramt bånd trykker på medianusnerven i håndleddet. Under operasjonen spaltes dette båndet slik at nerven får bedre plass. Effekten av inngrepet er avhengig av hvor lenge trykket mot nerven har vart og hvor sterkt trykket har vært. Vanligvis forsvinner smerten raskt, mens nummenhet og svekket kraft tar lenger tid før det bedres.

Etter operasjonen:

Smerter

Inngrepet gir lite smerter, og vanligvis gir paracetamol tabletter god smertelindring. For dosering, følg pakningsvedlegget.

Vannlating

Påse at vannlatingen fungerer som normalt etter operasjonen. Ta kontakt med sykehuset dersom du ikke får latt vannet i løpet av ettermiddag/kveld.

Sår/hygiene

Det elastiske bindet fjernes etter 4 dager. Dersom du vil dusje før dette, dekker du hånden til med tett plast.

Etter 4 dager kan du dusje med bandasjen på. La deretter såret lufttørke og legg på ny bandasje.

Bytt til ny bandasje hver gang du dusjer dersom den blir våt.

Dersom bandasjen er gjennomtrukket med blod før det er gått 4 dager, må den skiftes tidligere.

Dekk såret med bandasje til såret er grodd, ca. 2 uker.

Sting (fylles ut operasjonsdagen)

- ☐ Såret er sydd med sting som fjernes hos din fastlege etter 12-14 dager.
- ☐ Såret er sydd med innvendige sting som forsvinner av seg selv etter ca. 2 uker.

Aktivitet

Hold den opererte hånden høyt de første dagene. Dette forebygger hevelse og smerter.

Utfør rolige knytte - og strekkebevegelser av fingrene 8 -10 ganger pr. time allerede fra første dag. Dette er særlig viktig de første dagene.



trygghet når du trenger det mest

Bruk hånden til lette ting som å spise og kle deg allerede samme dag.

Etter 3-4 dager skal også håndleddet bøyes og strekkes, rolige bevegelser i starten. Dette gjøres for å hindre arrdannelse i dybden av såret.

Øk aktiviteten gradvis dersom det ikke oppstår hevelse eller smerte. Normal aktivitet forventes etter 2-4 uker.

Unngå tunge løft i minst 4 uker etter operasjonen. Hånden kan belastes fullt etter 6 uker.

Du kan slutte med øvelsene når kraft og bevegelighet er normalisert.

Behovet for sykemelding vurderes i forhold til det aktuelle inngrep og type arbeid.

Kontakt sykehuset dersom:

- du får symptomer på infeksjon. Symptomer vil være økende smerter, rødhet, varme, hevelse og sekresjon fra såret.
- du får temperatur over 38 grader.
- du får blødning fra såret som ikke lar seg stoppe ved å holde armen høyt og utøve et fast trykk over stedet i 10 min.

Kontakt

Sørlandet sykehus Arendal: Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 18.00 på telefon 37 07 56 51. Ved spørsmål etter kl. 18.00, som ikke kan vente til neste dag, ring sykehuset på telefon 906 10 600 og spør etter vakthavende ortoped.

Sørlandet sykehus Kristiansand: Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 15.00 på telefon 38 03 84 41. Ved spørsmål som ikke kan vente til neste dag, kontakt akuttmottak på telefon 38 07 34 21 eller din lokale legevakt.

Sørlandet sykehus Flekkefjord: Kan kontaktes mandag til fredag mellom kl. 10.00 og 18.00 på telefon 38 32 97 18. Etter klokka 18.00 kontakt telefon 38 32 72 90.

Kontroll (fylles ut operasjonsdagen)

- ☐ Det er ikke avtalt kontroll etter operasjonen
- ☐ Det er planlagt kontroll om:
Du får time tilsendt digitalt eller i posten.

trygghet når du trenger det mest