

Rörelseträning efter Karpaltunnelklyvning

I samband med suturtagning, ca 2 veckor efter operationen får du inleda träning för handled och fingrar. Du ska använda handen i lätta vardagliga aktiviteter. Har du en handledsortos sedan tidigare, kan du använda denna vid belastande aktiviteter samt nattetid den första tiden.

Har du kvarvarande svullnad, fortsätt då med armar uppåt sträck, som du fick information om i samband med operationen.

Ärr

Huden läker underifrån och efter att stygnen är tagna kan det se ut som ärrer spricker, det är yttersta hudlagret som lossnar. Ärrer kan också bli hårt. Smörj gärna in ärrer dagligen med mjukgörande kräm för att återfukts och hålla huden mjuk.

Ärrer kan bli känsligt för beröring, för att minska känsligheten kring ärrer, kan du själv beröra och massera ärrer, samt skjuta ärrer i sidled. Vid ihållande problem, återkoppla till kliniken för att få hjälp med detta.

Träningsinstruktioner



Vid svullnad, fortsätt att utföra ödemreducerandeövningar/ armar uppåt sträck, 10 gånger varje vaken timma. Du kan även fortsätta med pumpövningarna, i vissa situationer. Exempelvis svullnar handen upp mer på morgonen och när armarna hänger ned som vid promenader.



Vila underarmen mot en bordsskiva och låt handleden vara fri. Böj handleden nedåt med avslappnade fingrar. Knyt handen lätt och sträck handleden uppåt.



Böj och sträck fingrarna, vila gärna armbågen mot bordet.



Spreda och för sedan ihop fingrarna.



Forma ett O mellan tumme och pekfinger och fortsätt promenera till alla fingrar och sluta vid lillfingerbasen.

Träna 3-5 ggr/dag, 10-15 repetitioner/övning i ett lugnt tempo. Använd handen i lätta vardagliga aktiviteter. Undvik tung belastning i ungefär ytterligare 2 veckor.