

Rannekanavaoireyhtymä (karpaalitunnelisyndrooma)

Lääkärikirja Duodecim


6.1.2022

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



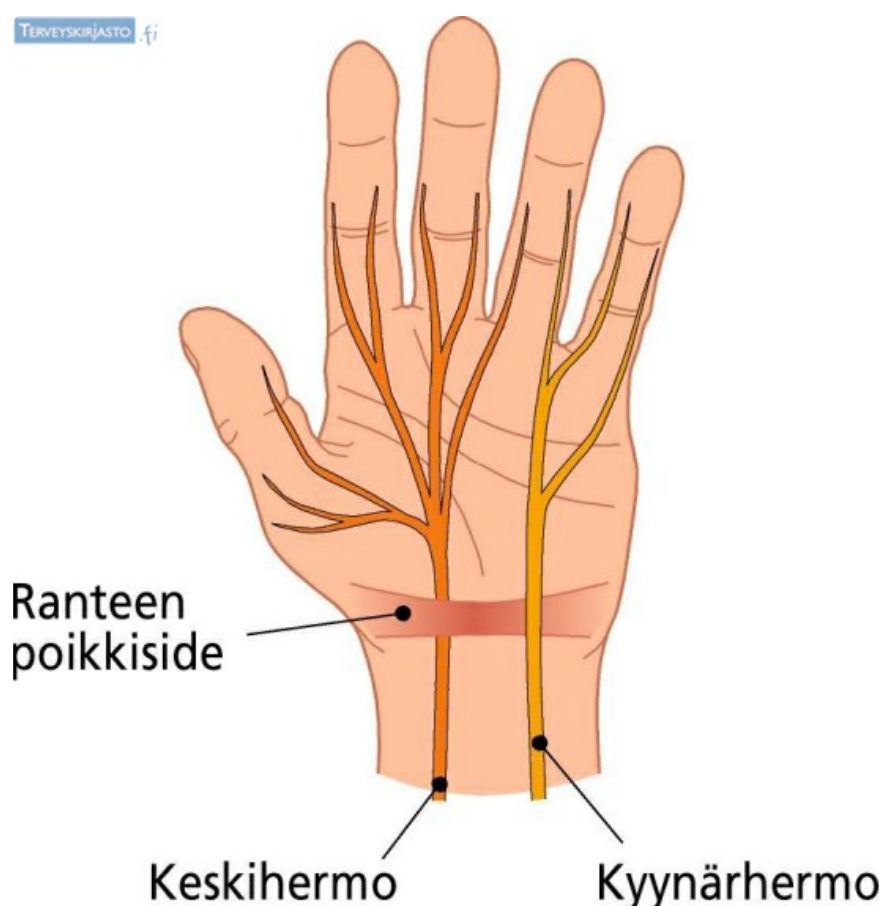
- Rannekanavaoireyhtymän syyt
- Rannekanavaoireyhtymän oireet
- Rannekanavaoireyhtymän itsehoito
- Milloin hoitoon
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Rannekanavaoireyhtymässä käden peukalonpuoleista osaa hermottava keskihermo on puristuksissa kämmeneen johtavassa rannekanavassa (kuva  1).
- Vaiva voi johtua paikallisesta rasituksesta tai vammasta tai kehittyä raskauden aikana.
- Oireena on ensisijaisesti puutuminen peukalon, etusormen, keskisormen ja nimettömän sormen alueella.
- Hoidoksi riittää yleensä lepo, mahdollisesti lastoittaminen. Hankalissa tapauksissa voidaan joutua kortisoniruiske- tai leikkaushoitoon.

Rannekanavaoireyhtymän syyt

Rannekanavaoireyhtymän aiheuttava hermopinne voi syntyä nopeasti vamman, esimerkiksi varttinäluun murtuman, aiheuttaman turvotuksen seurauksena. Vähitellen oire voi kehittyä ranteeseen kohdistuvan työn tai harrastuksen aiheuttaman rasituksen seurauksena. Liikkeiden suuri toistuvuus ja suuren voiman käyttö, tärinä ja ranteen keskiasennosta poikkeava työasento voivat altistaa oireyhtymän kehittymiselle. Oireisto voi esiintyä myös ilman muuta syytä raskauden loppuvaiheessa. Tutkimusten perusteella on kiistanalaista, aiheuttaako näppäimistön tai hiiren käyttö tietokonetyössä rannekanavaoireyhtymää, mutta niillä voi olla merkitystä oireiden synnyttä.



Kuva 1. Rannekanava ja käden hermot. Käden hermotus. Keskihermo kulkee ahtaassa paikassa ranteen poikkisteiden alla, jolloin se voi joutua puristukseen. Tällöin keskihermon alueella (peukalosta nimettömän peukalonpuoleiseen puolikkaseen) tuntuu tikkuilua, särkyä ja puutumista. Lisää tietoa rannekanavaoireyhtymästä, ks. [Rannekanavaoireyhtymä \(karpaalitunnelisyndrooma\)](#).

Suurena ja pienennä napsauttamalla kuvaa

Rannekanavaoireita esiintyy naisilla noin 2–5:llä ja miehillä 1–2:lla sadasta. Eniten niitä on keski-ikäisillä naisilla.

Perintötekijöillä näyttää olevan vahva osuus oireyhtymän kehittymiseen. Myös ylipaino, nivelreuma, diabetes, munuaissairaudet ja kilpirauhasen vajaatoiminta ovat riskitekijöitä.

Rannekanavaoireyhtymän oireet

Keskihermon puristuksen oireisiin kuuluu puutuminen ensisijaisesti peukalon sekä etu-, keski- ja nimettömän sormien alueella. Tyypillistä on, että oireet ilmenevät öisin ja käsien pudistelu lievittää niitä. Tilan pahentuessa ilmenee ongelmia peukalon puristusotteessa, ja tämän seurauksena tavaroita voi pudota kädestä. Samoin sormien hienomotoriikka voi olla häiriytynyttä ja vaikeuttaa esimerkiksi napitusta. Joskus koko käsi tuntuu turvonneelta ja se voi tuntua kylmältä.

Pitkään jatkunut oireisto voi johtaa kämmenen peukalonpuoleisten lihasten surkastumiseen.

Rannekanavaoireyhtymän itsehoito

Raskauden aikana kehittyvä, tilapäisen rasituksen tai normaalisti paranevan rannemurtuman seurauksena kehittyvä rannekanavaoire paranee itsestään sitä aiheuttavan tilan mentyä ohi. Hoidoksi riittää ranteiden lepo. Ranteen lastoittaminen yöksi tai joissakin tapauksissa ympäri vuorokauden saattaa myös vähentää puutumisoireita. Lastoitusta tulee jatkaa ainakin 3–4 viikon ajan. Vähäsuolaisesta

ruokavaliosta, kuntoilusta ja laihduttamisesta on hyötyä oireiden vähentämisessä.

Tietokonetyössä saattaa olla hyötyä erityisesti muotoillusta näppäimistöstä.

Jos rannekanavaoireen syy on tulehduksellinen, esimerkiksi jännetulehdus tai nivelreuma, 1–2 viikon tulehdukipulääkekuurista voi olla apua.

Milloin hoitoon

Jos itsehoito ei tehoa tai oireet toimenpiteistä huolimatta pahenevat, on syytä hakeutua tutkimuksiin. Diagnoosin varmentamiseksi tarvitaan yleensä hermoratatutkimus. Kipua voidaan hoitaa kortikoidiruiskeella, ja hankalissa kiputiloissa hermopinne vapautetaan leikkauksella.

Artikkelin tunnus: dlk00770 (015.037)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim