

[Armar och händer](#)

Karpaltunnelsyndrom

Karpaltunneln är en kanal som finns mellan flera ben och ett kraftigt ledband i handloven. Genom kanalen går den viktiga medianusnerven och senor till fingrarnas muskler. Karpaltunnelsyndrom orsakas av att nerven har kommit i kläm när utrymmet har minskat.

Karpaltunnelsyndrom är vanligt, men sällan allvarligt. Besvären kan komma i 30-årsåldern, men är oftast vanligast från 40-årsåldern.

Symtom

Det vanligaste symtomet vid karpaltunnelsyndrom är domningar och stickningar i händerna. Det är vanligast i tummen, pekfingeret och långfingeret. Ibland känns det i alla fingrar. Du kan vakna på nätterna av besvären och känna dig tvungen att skaka handen, som känns helt avdomnad.

Besvären kan kännas obehagliga men är sällan allvarliga. Ibland kan de vara tecken på andra sjukdomar, till exempel minskad hormonproduktion från sköldkörteln.

Nedsatt känsel och fumlighet

Det är vanligt att du får nedsatt känsel i fingrarna. Det kan göra att du blir fumlig i handen och tappar saker lättare, eller att du får svårt att få grepp om små föremål.

Framför allt tummen kan förlora sin vanliga styrka. Musklerna i handens tumsida kan också förtvina något. Det kan också göra ont i handen och handleden. Ibland kan smärtan stråla ända upp mot axeln. Handen kan också kännas torrare än vanligt.

Du kan också få andra symtom efter en längre tid, som till exempel känselbortfall i fingrarna och muskelförtvining i tummen.

När och var ska jag söka vård?

De allra flesta som har karpaltunnelsyndrom behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv med egenvård.

Kontakta en [vårdcentral](#) om dina besvär inte försvinner inom ett par veckor.

Om det är helg kan du vänta tills det blir vardag. Du kan kontakta många mottagningar genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Vad kan jag göra själv?

Ta en kort paus om du börjar känna dig trött i händerna eller armarna när du använder dem aktivt. Du kan pröva om det lindrar besvären att vila eller göra något annat med händerna och armarna en stund. På så sätt undviker du att överbelasta dem.

Träna att använda den andra handen

Vissa arbetsuppgifter som du brukar göra med en hand kan du kanske med lite träning göra lika bra med den andra handen.

Använd handledsstöd

Det är bra om du försöker undvika att ha handlederna kraftigt böjda när du sover. Till din hjälp kan du använda ett handledsstöd under natten. Du kan köpa ett handledsstöd på ett apotek eller i sjukvårdsaffärer.

Undersökningar

Du får genomföra olika undersökningar hos läkaren. Nervernas och musklernas funktion provas genom olika tester. Domningar och stickningar som du har känt på nätterna brukar kunna framkallas genom att du böjer handleden så mycket det går under någon minut. Läkaren kan också klappa eller slå mot insidan av din handlov med fingertopparna. Ofta räcker det med sådana enkla undersökningar för att du ska kunna få rätt diagnos.

Du kan också ha svårt att uppfatta vibrationer mot fingrarna. Hur känslig du är för beröring i fingertopparna kan testas med ett gem.

Läkaren kan genom styrkan i tumgreppet testa hur påverkade dina muskler har blivit. Det går till exempel att se om musklerna i handflatan har blivit tunnare om du har haft besvären under en längre tid. Det gäller framför allt musklerna i handflatans tumsida, alltså den förtjockning som vanligtvis finns under tummen.

Andra undersökningar

Ibland är det inte helt klart vad stickningarna och domningarna i handen beror på. Då kan läkaren skriva en [remiss](#) så att du får göra fler undersökningar.

En av undersökningarna mäter nervledningshastighet och kallas electroneurografi eller ENG. Undersökningen mäter hur nervimpulsen sprids i medianusnerven. ENG kan inte säkert visa om du har karpaltunnelsyndrom, men kan visa hur skadad nerven är. Undersökningen görs på ett fysiologiskt laboratorium, som ofta finns på ett sjukhus.

Du kan också få reda på om vissa sjukdomar eller brister orsakar besvären genom att lämna blodprov. Det kan till exempel vara diabetes, att sköldkörteln inte fungerar som den ska eller att du har brist på järn, vitamin B12 eller folsyra.

Undersökningarna utesluter andra orsaker

Symtomen kan även bero på annat än karpaltunnelsyndrom, till exempel besvär från nacken eller tryck på medianusnerven i underarmen. För att du ska kunna få rätt diagnos och behandling måste läkaren vara säker på att symtomen inte har dessa orsaker.

Behandling

Det finns olika möjligheter att behandla karpaltunnelsyndrom. Vilken behandling som passar bäst är olika från person till person. Du får den behandling som är mest lämplig för dig. Den vanligaste behandlingen är att du får använda ett särskilt utformat handledsstöd. Men ibland kan du få behandling av en fysioterapeut eller arbetsterapeut.

Du får en [remiss](#) till en ortoped eller kirurg om läkaren bedömer att du behöver bli opererad.

Stödskena vid lättare besvär

Ibland räcker det med ett handledsstöd i form av en skena som antingen får sitta på dygnet runt eller bara på nätterna. Skenan håller handen i ett läge som inte är påfrestande. Skenan förhindrar också att du böjer handleden för kraftigt. En arbetsterapeut kan hjälpa till att prova ut och göra en sådan skena.

Gravidas besvär försvinner

Om du har fått besvär under din graviditet försvinner symtomen oftast en tid efter förlossningen. Du kan tillfälligt använda ett handledsstöd som gör att det känns bättre.

När böjsenorna är inflammerade

Behandling med [inflammationshämmande läkemedel](#) kan hjälpa om det finns säkra tecken på att böjsenorna är inflammerade. Dessa läkemedel kallas NSAID.

Kortisonspruta hjälper ibland

En [spruta med kortison](#) i karpaltunneln kan minska besvären, men oftast bara tillfälligt.

Andra typer av behandling

Karpaltunnelsyndrom kan också behandlas av till exempel en fysioterapeut eller en arbetsterapeut. De kan ge olika typer av behandling, till exempel ergonomisk träning.

Du kan också få behandling av en kiropraktor eller en naprapat som ofta ger behandling med händerna, så kallad manuell terapi. Den syftar till att förbättra utrymmet i karpaltunneln så att trycket i nerven minskar. Det finns inte övertygande bevis för att manuell terapi hjälper.

Operation

Du kan behöva bli opererad. Då gör kirurgen ett snitt över karpaltunneln och skär av ledbandet som täcker den. Det minskar trycket på nerven.

Operationen går snabbt

Själva operationen görs med öppen kirurgi eller med hjälp av [lithålskirurgi](#) och tar ungefär 15 minuter.

Du är vaken under operationen och får lokalbedövning innan. Lokalbedövning innebär att du får bedövningsmedel insprutat i närheten av medianusnerven. Det görs i handleden och längs det snitt som kommer att göras i handflatan.

Hjälpmedel under operationen

Efter att du har fått bedövning lindar läkaren din hand och arm med en gummilinda för att pressa bort så mycket blod som möjligt. Ibland kan du i stället få hålla armen uppsträckt en stund. Du får sedan en så kallad manschett på armen som pumpas upp.

Efteråt kan det göra lite ont

Lokalbedövning släpper efter några timmar, efter att manschetten tagits bort. Då kan du få lite ont. Vanligtvis kan det räcka om du under de första dygnet efter operationen tar smärtstillande läkemedel som innehåller [paracetamol](#).

Efter operationen kan du få ett förband som gör att du håller handleden stilla. Förbandet ska sitta kvar mellan tio dagar och två veckor. Det kan ta tid innan du känner dig bra.

Undvik överbelastning efter operation

Stygnen tas bort i samband med att förbandet tas av. Du kan sedan få ett enklare förband. Det är viktigt att du fortsätter att vara försiktig med handen. Du ska undvika överbelastning, speciellt under de första veckorna efter operationen.

Du kan behöva vara sjukskriven om du till exempel har ont eller handen är svullen. Själva såret brukar vara läkt efter cirka två veckor.

Olika lång tid innan man blir helt bra

Det symptom som försvinner först brukar vara domningen, medan fumligheten och kraftlösheten kan vara kvar flera månader efter operationen. Det brukar ta längre tid innan du så småningom blir bra, speciellt om du haft besvär länge innan du opererades. Ibland kan man få en bestående svaghet i tummens muskler. Du kan bli lite svullen på stället där du blev opererad. Det kan också kännas lite ömt. Eventuella besvär brukar gå över inom några veckor.

Besvären kan komma tillbaka

Ibland kan besvären komma tillbaka trots att du har blivit opererad. Det kan hända till exempel om du har ledgångsreumatism. Då svullnar vävnaderna upp lätt så att det blir trångt i karpaltunneln igen. Det kan också hända om du återgår alltför snabbt till ett arbete där du överbelastar handen.

Bra att sluta röka och inte dricka alkohol

Vinsterna med att sluta röka inför en operation är många. Såren läker snabbare och blodcirkulationen och konditionen förbättras så att du fortare kan återhämta dig. Samtidigt minskar risken för komplikationer betydligt.

[Läs mer om rökfri och alkoholfri operation.](#)

Vad beror det på?

Karpaltunneln är en trång kanal som bildas av handlovens ben och ett kraftigt ledband. Karpaltunnelsyndrom orsakas av att det blir ett tryck mot medianusnerven i denna kanal.

Karpaltunneln är en trång kanal som bildas av handlovens ben och ett kraftigt ledband. Benen ligger formade som en ränna som täcks av det strama ledbandet. På så sätt bildas en tunnelliknande kanal, karpaltunneln. I denna kanal passerar en viktig nerv som kallas medianusnerven till tummen, pekfingeret, långfingeret och en del av ringfingeret. Där går även nio sensor till de muskler som böjer fingrarna. Karpaltunnelsyndrom orsakas av att det blir ett tryck mot medianusnerven i denna kanal.

Svullnad klämmer ihop nerven

Eftersom nerven har begränsad plats i karpaltunneln finns det risk att den kommer i kläm om utrymmet minskar. Att utrymmet i karpaltunneln minskar kan bland annat bero på följande:

- Senhinnorna runt böjsenorna är svullna på grund av en inflammation.
- Du har en inflammatorisk eller reumatisk ledsjukdom i handlovens leder, vilket gör att mjukdelarna i kanalen svullnar.
- Vätska har samlats i kroppen på grund av graviditet eller andra hormonförändringar.
- Du har eller har haft en svullnad i kanalen i samband med skador på mjukdelarna eller benbrott i handleden.

Ofta går det inte att finna någon förklaring till varför det har blivit ett ökat tryck på nerven.

Kan bero på andra sjukdomar

Karpaltunnelsyndrom är vanligare om du har [diabetes](#). Symtomen är också vanligare om du har [ledgångsreumatism](#) eller minskad hormonproduktion från sköldkörteln, [hypotyreo](#)s.

Vibrerande verktyg kan orsaka besvär

Det är vanligt att du får karpaltunnelsyndrom i den hand som du använder mest. Det beror på att besvären har att göra med att du har belastat den handen. Vänsterhanta får till exempel oftast besvär i sin vänstra hand. Men du kan även få besvär med den hand som du inte belastar mest, och ibland är båda händerna påverkade.

Ofta kommer besvären utan någon speciell anledning, men ibland kan det bero på att du har jobbat långa pass med vibrerande verktyg eller gjort upprepade rörelser med handen.

Vanligt hos gravida

Hos gravida är karpaltunnelsyndrom relativt vanligt, främst från sjätte graviditetsmånaden och framåt. Orsaken är hormonförändringar under graviditeten. Obalansen i hormonerna påverkar kroppens vätskebalans och kan göra att det samlas mer vätska i kroppens vävnader. Det kan i sin tur orsaka tryck på nerven.

Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Senast uppdaterad:

2024-08-26

Redaktör:

Ingela Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Isam Atroshi, överläkare handkirurgi, Region Skåne

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

När du ringer 1177

1177 är ett nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning. Du kan ringa dygnet runt.

Så fungerar skelett och leder

Skelettet håller oss upprätta, skyddar våra inre organ och är fäste för musklerna. Skelettets ben hålls ihop med leder. I lederna kan benen röra sig mot varandra. Det gör att hela kroppen kan röra sig.

Så fungerar muskler och senor

Muskler och senor gör att vi kan röra på oss och att viktiga organ i kroppen kan fungera. Musklerna ger stöd till skelettet och skyddar inre organ. I musklerna bildas också värme som hjälper till att hålla kroppstemperaturen på en lagom nivå.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

