

VERKIR OG DOFI Í HÖNDUM Á MEÐGÖNGU (CARPAL TUNNEL SYNDROME, CTS)

Sinar, taugar, o.fl. liggja frá framhandlegg í gegnum slíður um úlnlið til handarinnar. Á meðgöngu getur bjúgur þrengt að þessum slíðrum og haft áhrif á taugar sem liggja þar í. Einkenni geta verið dofi og/eða verkir í fingrum og verkir umhverfis úlnlið sem geta leitt upp í framhandlegg. Einkenni eru alla jafna mest að morgni dags.

Meðferðin felst í:

- Að halda úlnlið stöðugum í miðstöðu, t.d. með því að nota spelku um úlnlið. Byrjað er á að nota spelkurnar að nóttu og auka síðan notkun yfir daginn eftir þörf.
- Hvíla hendur eftir þörfum og forðast það sem eykur einkenni. Ekki er mælt með því að gera æfingar um úlnlið og með fingrum sem geta gert illt verra.
- Kaldur bakstur getur dregið úr bjúg og linað óþægindi.
- Í undantekningartilvikum getur þurft að vísa konu til handarskurðlæknis sem metur hvort þurfi að léttu á slíðrinu með lítilli skurðaðgerð.

Þessi einkenni geta komið fram hjá konum sem annars eru ekki með áberandi bjúg. Sumar konur fá hins vegar eingöngu stirðleika í liðamót fingranna og það er saklaust fyrirbæri, þar sem bjúgur leggst beint á finger. Þetta er líka verst að morgni en lagast vanalega fljótt þegar líður á daginn.

Ása Halldórsdóttir ljósmóðir tók saman.

MÆÐRAVERND ÞRÓUNARVIÐS HH, JANÚAR 2017