FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC

CO DĚLAT PO OPERACI KARPÁLNÍHO TUNELU

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY

FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

profesionalita a lidský přístup

CO DĚLAT PO OPERACI KARPÁLNÍHO TUNELU

**VÁŽENÁ PANÍ, VÁŽENÝ PANE,
RÁDI BYCHOM VÁS SEZNÁMILI S REŽIMEM, KTERÝ JE NUTNÝ DODRŽOVAT PO OPERACI KARPÁLNÍHO TUNELU. EFEKT CELÉHO VÝKONU ZÁVISÍ TAKÉ NA VAŠÍ PÍLI RUKU ZREHABILITOVAT.**

CO JE SYNDROM KARPÁLNÍHO TUNELU?

Syndrom karpálního tunelu je souhrn příznaků, které jsou vyvolány útlakem nervu (n. medianus) a jeho následné nedokrvení při jeho průchodu pod zápěstním vazem – tzv. karpálním tunelem. Vyskytuje se více u žen než u mužů a to nejčastěji mezi 40.–60. rokem.

PŘÍČINY

Vzniká na základě genetické predispozice, po úrazu zápěstí, po zánětech, dlouhodobým přetěžováním ruky např. práce s počítačem, hormonální změny v organizmu – menopauza, těhotenství.

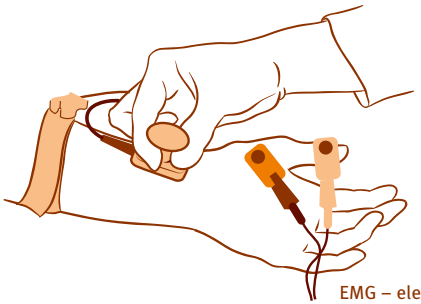
PŘÍZNAKY

Mezi akutní příznaky patří bolesti s nepříjemným trnutím, mravenčení, pálení, které se často objevuje i v klidovém stavu. Postižení uvádějí, že největší bolesti pociťují v noci, v pozdější fázi i přes den.

U chronického stadia ubývá bolesti a trnutí. Objevuje se ztráta citlivosti v prstech a charakteristický úbytek svalů v dlani.

DIAGNOSTIKA

- Klinické vyšetření neurologem.
- EMG vyšetření (elektromyografie) – vyšetření elektrických signálů svalů, respektive funkce nervu v oblasti zápěstí.
- Komplexní vyšetření neurochirurgem, který posoudí neurologické vyšetření a EMG, popř. indikuje operační léčbu.



EMG – elektrody

LÉČBA

- **Konzervativní:**
  Omezení velké zátěže, časté procvičování ruky během činnosti, užívání vitamínu B12, podávání injekcí kortikoidů do oblasti zápěstí, krátkodobá fixace dlahou.
- **Chirurgická:**
  Spočívá v uvolnění útlaku nervu protětím vazu zápěstí při selhání konzervativní léčby.

Zesílený vaz zápěstí

INFORMACE PRO PACIENTY

PŘED OPERACÍ

Operace se provádí v místním znecitlivění, proto nevyžaduje speciální přípravu. Pouze v případě, že pacient užívá protisrážlivé léky (např. Anopyrin) je vhodné je 1 týden před zákrokem vysadit (sníží se riziko modřiny v operační ráně). U pacientů, kteří užívají léky na ředění krve (Warfarin) je nutná optimalizace koagulačních parametrů – úprava dávky výhradně po konzultaci s lékařem.

DEN OPERACE

Dostavte se, prosím, na stanovený termín a čas do naší ambulance na Neurochirurgické klinice ve Fakultní nemocnici Olomouc. Je nutné mít čisté, důkladně umyté ruce, ženy navíc odlakované nehty.

Výkon trvá asi 10–20 minut, poté jsou pacienti propuštěni do domácího ošetřování. Den operace počítáme jako 0. den.

POOPERAČNÍ REŽIM

Po operaci je nutné udržovat ruku v klidu, suchu a čistotě, aby se zabránilo infekci. Ruku udržujte ve zvýšené poloze (1–2 dny), tzn. přes den v šátkovém závěsu, přes noc si ji vypodložte např. polštářem. Zabráníte tak otoku operované ruky, který v konečném důsledku může nepříznivě ovlivnit výsledek operace.

V zimních měsících noste teplé rukavice. Stehy by měly být vytaženy dle stavu operační rány 10. den po operaci – buď u Vašeho praktického lékaře, ve spádové chirurgické ambulanci či u nás na neurochirurgické ambulanci.

Ruka v závěsu.

KOMPLIKACE

- Infekce, případně rozestup operační rány s prodloužením hojení.
- Krvácení.
- Tvorba hypertrofických jizev.
- Alergická reakce na dezinfekční prostředky, léky či obvazový materiál.
- Nezhojení nervových vláken.
- Neobnovení senzorické či motorické funkce nervu při těžkém předoperačním nálezu.

PÉČE O RÁNU

V den vytažení stehů ruku nenamáčejte, následující den již není třeba ránu sterilně krýt, můžete si běžně mýt ruce podle Vašich zvyklostí.

REHABILITACE

Do vytažení stehů se snažte rozcvičovat jen prsty. Vyvarujte se pohybu v zápěstí!

CVIKY ZÁPĚSTÍ

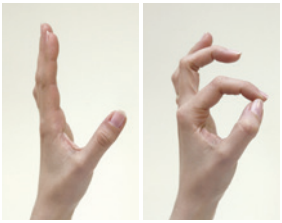
Všechny pohyby při procvičování provádějte pomalu a vydatně (obnovujete tak funkci ruky a zabráníte stažení jizvy).

Vhodná je i odborná edukace v rehabilitaci operované ruky na ambulanci rehabilitace v místě Vašeho bydliště.

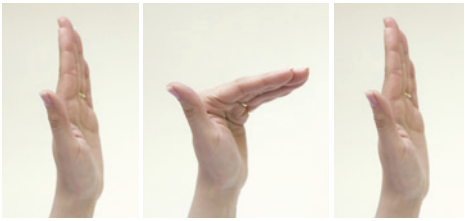
CVIKY I VEŠKERÉ ÚKONY RUKOU NENÍ DOBRÉ PROVÁDĚT PŘES BOLEST!!!

Procvičování ohybu prstů.

Procvičování roztažení prstů.



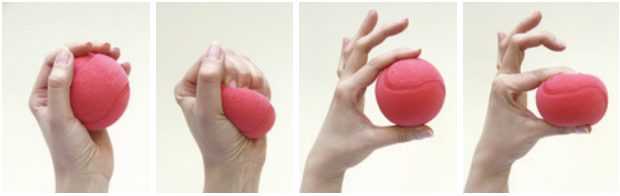
Trénink opozice palce vůči jednotlivým prstům ruky.



Cvik „Stříška“

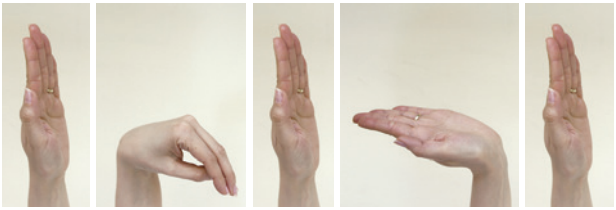
Palcem ruky můžete provádět cvik „Kružítko“ – kdy se palec posunuje k malíku podél prstů a zpět.

Na cvičení můžete využít i měkkého míčku či gumová kolečka na posílení stisku ruky.



Po vytažení stehů již procvičujte ruku v zápěstí jemnými pohyby. Např. přebírejte luštěniny, počítejte drobné mince, skládejte zápalky do krabičky…apod.

Celková doba RHB operované ruky trvá průměrně 1–2 měsíce (podle tíže postižení a předpokládané fyzické zátěži – dle pracovního zařazení).



Cviky zápěstí. Můžete provádět „kroužky“ zápěstí.

Zvedání prstů nad podložku.

Položte ruku dlaní na podložku a postupně zvedejte jednotlivé prsty nad podložku a zpět. Můžete také „bubnovat“ prsty o podložku.

Vytočení zápěstí ruky do stran.

Opřete ruku dlaní o podložku a vytočte zápěstí vpravo a zpět, stejný pohyb opakujte i vlevo.

Cvičení i masáže opakujte nejlépe vícekrát denně po dobu několika minut, nespoléhejte jen na jednorázové cvičení nebo na návštěvu u rehabilitačního pracovníka.

Zanedbání principu pozvolné a postupné zátěže v průběhu rehabilitace může vést k postižení šlach ohýbačů prstů a zápěstí s velmi svízelnou léčbou výsledného bolestivého stavu.

KONTROLA

Po třech měsících je možné provést ambulantní kontrolu na naší ambulanci s novým EMG vyšetřením operované ruky. Termín případné kontroly obdržíte ve zprávě od operatéra po výkonu.

Edukační videa k tomuto tématu najdete na webu:
http://www.fnol.cz/neurochirurgicka-klinika-informacni-materialy-sekce_793.html

Přejeme Vám brzké uzdravení!

ZPRACOVALA
Růžena Valentová, DiS. – edukační sestra NCHIR
tel.: +420 588 442 888

SPOLUPRACOVALA
Kamila Páclová – fyzioterapeutka

ODBORNÝ DOHLED
MUDr. Vladimír Balík, Ph.D.

SCHVÁLIL
Doc. MUDr. Miroslav Vaverka, Ph.D.
Doc. MUDr. Lumír Hrabálek, Ph.D.

POUŽITÁ LITERATURA
Patogeneze a léčba akroparestezií horních končetin
– MUDr. Kamil Kříž, MUDr. Jiří Pechan

DALŠÍ INFORMACE
http://nchusti.cz, http://cs.wikipedia.org./syndromkarpalnihotunelu, http://www.zbynekmlcoch.cz

FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC
I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc
tel.: +420 588 441 111 / e-mail: info@fnol.cz
www.fnol.cz

Fm-L009-027-EM-073 (v2)