



## Ergonomiska råd vid karpaltunnelsyndrom

Undvik upprepade handledsrörelser uppåt och neråt; vila om möjligt händerna då och då, eller variera mellan olika arbetsmoment.

- Alternera mellan tunga och lätta aktiviteter.
- Reducera hastigheten vid kraftfulla aktiviteter så att handleden får tid för återhämtning.
- Undvik statiska grepp under långa tidsintervaller såsom exempelvis stickning/virkning, skrivarbete och vissa former av trädgårdsarbete.
- Undvik att arbeta med handleden i ytterlägen, håll om möjligt handleden i neutralläge även vid vila.
- Undvik helhandsgrepp och pincettgrepp med handleden neråtböjd.
- Använd verktyg som gör att handleden hålls i neutralläge eller förändra arbetstekniken.
- Undvik arbete vid låga temperaturer.
- Bär så lite som möjligt i händerna; använd gärna ryggsäck.
- Om du bär, fördela bördan jämt på båda händerna.
- Ta mindre bördor; gå hellre två gånger.
- Stretcha fingerböjarna efter ansträngning.
- Styrketräna handledsstabilisatorer och armmuskler om dessa visar sig svaga.



*(Hämtat ur boken -"Handens rehabilitering)*

### Hemträningsprogram



Sträck armbåge och handled bakåt med avslappnade fingrar.



Böj handleden bakåt. Sträck på fingrarna.