

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

ICD greining: O26.8 Aðrir tilgreindir kvillar tengdir þungun / Carpal tunnel syndrome á meðgöngu

Í framhandlegg liggja sínar og taugar í gegnum slíður um úlnlið niður til handarinnar. Á meðgöngu getur þjágur þrengrt að þessum slíðrum og haft áhrif á taugar sem liggja þar. 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.

## MEÐFERÐ FELST Í:

- Að halda úlnlið stöðugum, t.d. með því að nota spelku um úlnlið. Byrjað er á að nota spelkurnar að nóttu og auka má notkun eftir þörfum.
- 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 þjág og linað óþægindi.
- Í undantekningartilvikum getur þurft að vísa konu til handarskurðlæknis sem metur hvort þurfi að létta á slíðrinu með lítilli skurðaðgerð.

Þessi einkenni geta komið fram hjá konum sem eru ekki með áberandi þjág.