Godkänt
2022-10-12

Versionsnummer
1.0

Giltigt t.o.m
2025-10-12

Diarienummer

Patientinformation CRPS

Vad är CRPS?

”Complex regional pain syndrome”, är ett långvarigt smärttillstånd som kan inträffa efter en skada eller en operation. Nästan alltid är det en extremitet, arm eller ben, som drabbas. Tillståndet medför smärta som inte står i proportion till skadan och flera av följande märkbara fenomen kan ofta förekomma i den drabbade kroppsdelen:

- stelhet i fingrarnas leder

- överkänslighet i huden för kyla, värme, blåst, beröring och/eller tryck. Kroppsdelen känns kallare eller varmare än motsvarande friska kroppsdel, färgförändringar i huden

- svullnad

- ökad/minskad svettning

- svaghet, darrningar, försvagning

- förtunning av hud eller naglar

- ökad hårväxt på den drabbade kroppsdelen

Vad är orsaken?

Orsaken till CRPS är fortfarande oklar men man kan se en förändring av nervsignalerna till och från det skadade området. Man kan inte i förväg veta vem som kommer att drabbas av CRPS

Behandling

Erfarenhet har visat att tidigt insatt behandlig av CRPS kan bidra till en snabbare läkning. Det är viktigt att du försöker komma igång så snart som möjligt med att använda din hand i lättare vardagsaktiviteter. Information är viktigt för att du som patient ska förstå och vara delaktig i behandlingen. Den terapeutiska behandlingen går främst ut på att behandla ödem (svullnad), smärta och rörelseinskränkning. Ät ordinerad smärtlindrande medicin, det är bra att aldrig släppa fram smärtan fullt ut.

Vid behov kan en viloortos vara till hjälp som smärtlindring och stöd initialt framför allt nattetid. Beroende på symtomens art kan även någon form av ortos/bandage vara aktuellt dagtid. Du får också hjälp med rörelseträning samt ergonomiska råd för att du ska kunna få tillbaka optimal funktion i din hand/arm.

Upprättat av Knott Ingela /Arbetsterapi- och kuratorsenhet Falun Ludvika Mora /Falun
Godkänt av Samuelsson Anna a /Arbetsterapi- och kuratorsenhet Falun Ludvika Mora /Falun
För verksamhet Hälso- och sjukvård Dalarna
Dokumentsamling Nätverk handrehabilitering

Ergonomiska råd

• Ha respekt för smärtan. Vila eller använd avlastande ortos/bandage.

• Ta regelbundna pauser, både korta mikropauser ofta (var 15:e – 20:e minut),
och lite längre vilopauser, exempelvis vid kafferast och lunch.

• Fördela belastningen och arbeta med båda händerna.

• Alla lyft ska ske nära kroppen. Lyft ej med utsträckt arm.

• Arbeta med rak handled och helst med handflatan vänd uppåt vid lyft av exempelvis matkasse.

• Använd helhandsgrepp för att fördela belastningen på alla fingerleder.

• Undvik enformiga och upprepade handledsrörelser.

• Använd förstorade mjuka grepp på vardagliga redskap.

• Använd verktyg med fjädrande skaft.

Prognos

CRPS är ett tillstånd med ett långvarigt förlopp, även vid adekvat behandling. Prognosen varierar från person till person. Det går att bli bra men det kan ta lång tid att bli av med sina besvär.

Information om din ortos

Din ortos är tillverkad efter Din hand/finger eller tumme. Den ska kännas skön på handen och ej skava eller ge några tryckmärken.

SYFTE

_____

Använd ortosen: ☐ Dagtid_____

Använd ortosen: ☐ Natt _____

Kontakta arbetsterapeuten om ortosen:

- skaver
- ger smärta
- handen svullnar

Efter en tid kan ortosen behöva justeras. Kontakta din arbetsterapeut om ni inte kommit överens om en ny tid för återbesök.

SKÖTSELRÅD

Tvätta din ortos med diskborste och lite diskmedel i ljummet vatten eller så kan du tvätta i tvättmaskinen på 40 grader i en tvättpåse om den är mycket smutsig.

OBS! stäng kardborrebanden

Kontaktuppgifter arbetsterapeut på……

Arbetsterapeut……

Telefon……