

Godkänt  
2022-10-12Versionsnummer  
1.0Giltigt t.o.m  
2025-10-12

Diarienummer

## Patientinformation ganglion

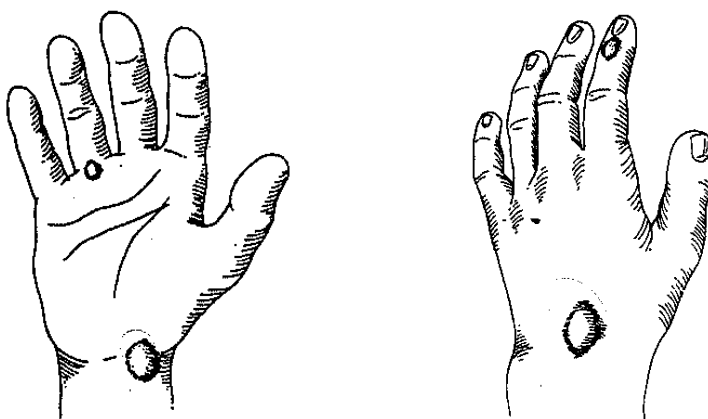
### Vad är Ganglion?

Ett Ganglion är en rundad utbuktning i anslutning till en led eller en sena. Gangliet är som en liten ballong fylld med ledvätska. Utbuktningen utgörs av en bråckbildning på ledkapseln eller glidytehinnan runt en sena. Gangliet kan vara mjukt eller hårt beroende på hur fyllt det är med ledvätska. Ibland kan ett ganglion orsaka smärta, lokal ömhet och inskränkning av rörligheten i handleden

### Vad är orsaken?

Leder och senor "smörjs" av en speciell gelatinös vätska (ledvätska) inuti ledkapseln eller senskidan. Ibland ökar produktionen av ledvätska och detta kan vara orsakat av förändringar i leden såsom artros, inflammation, skada, överbelastning eller annan orsak. På grund av det ökade trycket i leden eller senskidan så läcker ledvätska ut och det bildas en liten blåsa - bråcksäck som fylls med vätskan. Då ledvätskan innehåller speciella äggviteämnen som gör den trögflytande kan inte kroppen suga upp ledvätskan som läckt ut, utan endast vattnet i ledvätskan och detta medför att ledvätskan blir än mer trögflytande, nästan som en gelé. Ganglier kan sitta i höjd med handleden på handryggen, i handflatan över böjsenorna till fingrar och tumme eller över den yttersta leden på handens ovansida.

Alla kan drabbas men ganglion är vanligast hos yngre kvinnor som är aktiva inom idrott.



## **Behandling**

Ganglion är helt ofarligt och det är vanligt att det försvinner av sig själv. Åkomman kan ibland framkallas av överansträngning. I dessa fall lönar det sig med vila. Arbetsterapeuten kan prova ut en stödjande ortos för att avlasta området. Du kan också få ergonomiska råd och hjälp att analysera arbetssituationen i hemmet, på arbetet och på fritiden. Du kan också få råd om hur hjälpmedel kan avlasta/underlätta och var du kan köpa dem

## **Ortos och bandage**

Arbetsterapeuten provar ut ett stabiliserande och avlastande stöd till handleden samt ger ergonomiska råd och tips på användbara hjälpmedel att använda i vardagen.

## **Ergonomiska råd**

Att arbeta med rak handled, att fördela vikten på båda händerna, helhandsgrepp samt att använda hjälpmedel för att underlätta aktivitet.

## **Prognos**

Ganglion försvinner ofta av sig själv men kan orsaka sådana besvär att de behöver åtgärdas. Om besvären inte avtar behöver du kontakta din ansvariga doktor för vidare behandling.

---

## Information om din ortos

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

Obs! Dra inte åt banden för hårt så det stasar.

## SYFTE

Syftet med din ortos är att hålla handleden rak för att stabilisera handleden och för att avlasta trycket på ganglionet.

Använd ortosen:  Dagtid \_\_\_\_\_

Använd ortosen:  Nattnatt \_\_\_\_\_

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.....

---