

Patientinformation hypermobilitet

Till dig som är överrörlig i dina händer

Vad är hypermobilitet?

Hypermobilitet och överrörlighet är samma sak. När en led har en ökad rörlighet, alltså när den rör sig utanför det som anses vara normalt för just den leden är den överrörlig/hypermobil. Det kan vara i en eller flera leder. Typiska besvär vad gäller händerna är nedsatt handstyrka och finmotorik, även smärta kan förekomma. Det kan medföra vissa svårigheter att utföra aktiviteter ex statiska grepp som att skriva med penna, lyfta tungt och skriva på tangentbord. Beroende på yrke kan det vara svårt att utföra delar av ditt arbete.

Behandling

Behandlingen inriktas på att du ska återfå aktivitetsförmågan i så hög grad som möjligt och kunna utföra de aktiviteter du vill/behöver göra. Du ska få kunskap om hur du ska vara uppmärksam på ditt rörelsemönster för att minska besvären. Du kan få ergonomiska råd och information om hjälpmedel som kan avlasta/underlätta och var du kan köpa dem.

Ortos/Bandage

Utifrån dina besvär kommer du tillsammans med din arbetsterapeut fram till vilken typ av ortos/skena som passar dig bäst.

Ergonomiska råd

- Ha respekt för smärtan, vila och använd avlastande ortos/bandage.
- Fördela belastningen och arbeta med båda händerna.
- Använd helhandsgrepp för att fördela belastning på alla fingerleder.
- Arbeta med rak handled.
- Undvik enformiga och upprepande rörelser. Använd om möjligt verktyg med fjädrande skaft.
- Anpassning av arbetsuppgifter och arbetstakt.
- Försök att undvika det som brukar kallas ytterlägen eller ändlägen i statiska ställningar.
- Tips för hur du kan underlätta för din kropp var god se länkar:
https://plus.rjl.se/info_files/infosida35034/vardagsergonomi.2012_mindre.pdf

<http://www.rehabakademin.se/wp-content/uploads/2017/01/Vardagsergonomi-och-energibesparande-arbetsatt.pdf>

- Vid behov anpassning av redskap.
- Använd även redskap med bra grepp "hög friktion" så att du inte behöver hålla så hårt när du greppar, ex silikontejp, antihalk, gummisnoddar.
- Anpassa ditt utförande i aktiviteter.

Träning

Gällande din träning av handen kommer du tillsammans med din arbetsterapeut fram till den träning som passar dig.

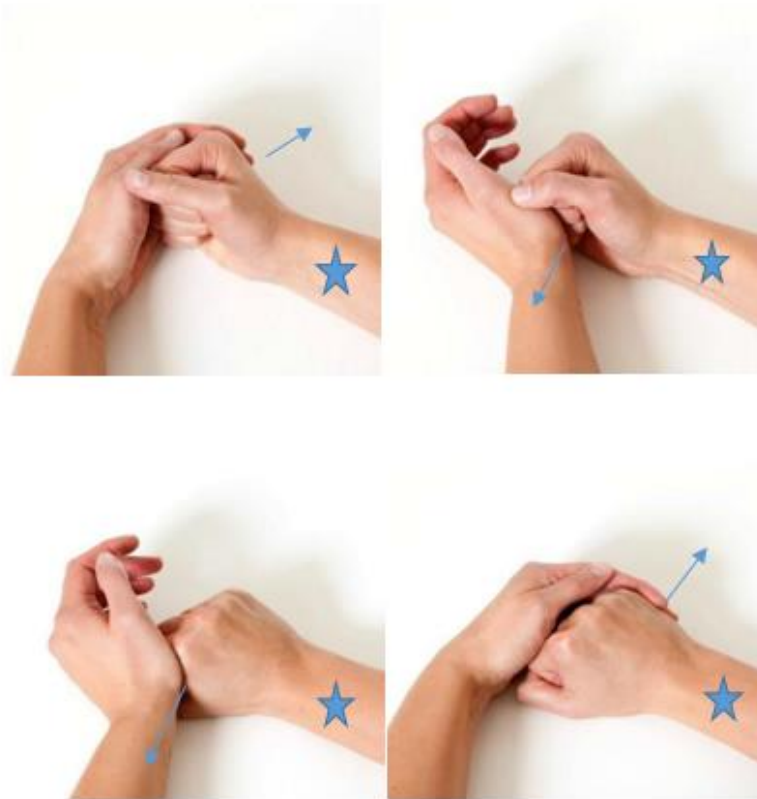
STABILITETSÖVNINGAR FÖR HANDLED

Träna strukturerat 2 ggr/dag. Starta med 5 rep i varje riktning, håll kvar några sekunder i varje rörelse och upprepa 3 ggr. Öka antalet repetitioner successivt.

STEG 1:

★ Skadad hand, → rörelseriktning

Tänk på att det är handledsmuskulerna som ska jobba, inte hela underarmen.



STEG 2

Använd gummiband. Arbeta med stabil handled i samtliga övningar och rörelser.



Information om din ortos

Din ortos är utprovad för din handled och eller armbåge. Den ska e skava eller ge några tryckmärken.

SYFTE

Syftet med din ortos är att ge bästa avspänning och återhämtning i hand- och underarmsmuskulatur.

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.....
