

Godkänt
2024-06-14
Giltigt t.o.m
2027-06-14

Versionsnummer
2.0
Diarienummer

Patientinformation tumbasartros

Vad är tumbasartros?

I våra leder finns ett självsmörjande system, där ledytorna är täckta med slätt brosk. Brosket fungerar som glidyta och stöddämpare vid belastning. Vid artros uppstår en obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av brosk, vilket ofta medför försämrad funktion i leden. Artrosen utvecklas oftast långsamt och kan till och med avstanna, men kan ibland också gå i skov. Tumbasartros är artros i tummens basled.



Vad är orsaken?

Orsaken till artros är okänd. Den kan påverkas av faktorer som ärftlighet, belastning, tidigare skada och hormonella förändringar. Första tecknet på tumbasartros kan vara dov smärta, trötthetskänsla och minskad kraft i tum- och pekfingergreppet, som när du öppnar en burk eller vrider om en nyckel. Andra symptom är ömhet och svullnad kring tumbasen. I ett senare stadium kan det göra ont att bara röra tummen, och smärta kan stråla upp mot armen. Artros kan också leda till att du får svårare att sträcka ut tummen, t ex vid grepp om ett mjölkpaket.

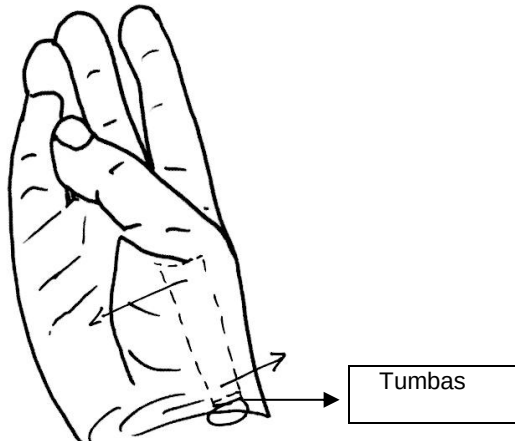
Behandling

Behandlingen inriktas på att minska symptomen, förbättra funktionen och ge ökad kunskap om vad man själv kan göra för att minska besvären. Behandlingen ges uifrån symptom och behov och kan innefatta information och råd om ergonomiska hjälpmedel, ortoser/bandage, rörelseträning, ledskydd, ergonomi, ev även värme eller kylbehandling.

Ortoser (stödbandage, skenor)

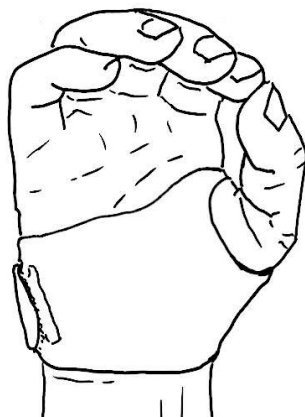
Syftet med ortoser är att ge smärtlindring samt att stabilisera och avlasta den drabbade leden. I lättare aktiviteter kan det räcka med ett mjukt elastiskt tumortos. Vid tyngre aktiviteter kan du behöva ett kraftigare stöd i form av en ortos i plast. Ortos nattetid ger leden en viktig vila, ger smärtlindring och motverkar felställning vilket innebär att du får en bättre förutsättning att klara av aktiviteter dagtid. Det är viktigt att ortosen inte ger upphov till smärta, svullnad eller känselbortfall.

Syftet med ortos vid tumbasartros



Då tummen används mot fingertopparna blir belastningen stor i tummens basled.

Detta orsakar smärta och svullnad runt leden.



En mjuk eller hård ortos kan användas dagtid. Denna ortos tillåter oftast rörelser i tummens yttre- och grundled samt handled, men bromsar rörelser i tummens grundled. Syftet är att minska smärta och öka förmågan att använda handen i aktivitet.



Nattortosen är en stödjande ortos i plast som oftast fodras och är därför behaglig att använda nattetid.

Nattortosen formas efter handen och syftar till att ge god viloställning under natten.

Ortosen håller ut tummen och motverkar att tummen kommer mitt i handen.

Ergonomiska råd

- Arbeta och lyft nära kroppen.
- Fördela belastningen över flera och stora leder.
- Arbeta med två händer i stället för en om det är möjligt.
- Använd om möjligt helhandsgrepp i stället för små fingertoppsgrepp.
- Variera grepp och ta pauser i aktiviteten.
- Arbeta med stabil och rak handled för att få ut mesta kraft.
- Använd handvänliga redskap med stora grepp och antihalkmaterial (genom att öka friktionen behövs mindre kraft från handen)
- Genom att skjuta eller dra föremål minskas belastningen på lederna
- Genom att utnyttja hävstångsprincipen, genom redskap, behövs mindre kraft från handen.
-

Förslag på olika grepp som avlastar tummen (Bilderna från varsam.se)



Burköppnare "Lockpysen"



Fjädrande sax



Burk- och flasköppnare



Vinklad kniv



Liten tång/plocktång



potatisskalare med tjockt grepp



Penna med tjockare grepp
samt stödjande ortos (privat bild)



Greppa med 2 händer
(privat bild)

Förslag på värmebehandling för händer

- Vetekudde, värms i mikrougn
- Värmedyna
- Smörj in händerna med matolja, sätt på "gummihandskar" eller plastpåsar (3 liter), stäng till runt öppningen ex med resårband, sätt händerna i varmt vatten ca 15 minuter.
- Kylbehandlig kan i enstaka fall vara smärtlindrande och avsvällande vid svår svullnad och/eller smärta

Handträning

Det är viktigt att dagligen ta ut den smärtfria rörligheten i tumleder och handled, enligt handträningsprogrammet, bland annat för att på ett tidigt stadium motverka felställning (tummen dras in mot handflatan). Utför alltid rörelserna lugnt och jämnt och håll kvar i uppnått läge några sekunder för att sedan slappna av.

Se till att du sänker och slappnar av i skulderpartiet innan du startar, vila gärna underarmarna mot ett bord, ett armstöd eller mot kroppen

Det är vanligt att det värker lite efteråt, men värken skall ha gått tillbaka till ursprungsnivån innan 24 timmar efter övningarna. Om den inte är det kan du minska antal repetitioner och klämma litet mindre i övningen där du tränar handkraft. Prova det i några dagar, innan du ökar igen.

Att använda händerna i dagliga aktiviteter ger också god "träning", till exempel att diska i varmt vatten och att baka. Prova själv att hitta saker du märker att du mår bra av.

Prognos

De flesta kan leva ett i stort sett normalt liv med sin tumbasartros. Med hjälp av information om ergonomiska råd, träning och olika avlastande stöd för att minska besvären, kan vardagen fungera bra. Vid uttalade besvär kan kirurgisk behandling vara aktuell.

Träningsprogram

- * Utför träningen minst tre gånger per vecka
- Smörj in händerna med handkräm i syfte att värma upp händerna innan träningen startar.

Rörlighetsträning

- Gör varje övning nedan med 10 repetitioner – öka därefter till 15 repetitioner.
- Rörelseträningen kan ske med viss smärta



Öppningsgrepp:

Avslappnad hand med lillfingersidan mot bordet. Öppna handen, ungefär som om du skall gripa runt en flaska.

OBS Tummens grundled och mellanled ska vara lätt böjda.



Fingertoppsgrepp:

För tumtoppen mot pekfingertoppen, forma ett "O". Upprepa samma rörelse med övriga fingrar. OBS Sträck ut tumme och fingrar mellan varje övning.

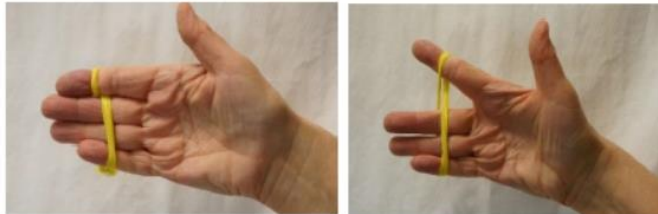


Stegvis fingerböjning:

Sträck fingrarna fullt. Böj sedan fingerlederna med raka knogleder. Böj därefter in även knoglederna så att fingrarna knyts helt. Avsluta med att lägga tummen utanpå fingrarna.

Styrketräning

- Håll position i fem sekunder, slappna av.
- Handen ska kännas trött efter träning.
- Träningen bör ske till smärtgräns



Träning med gummiband:

Lägg bandet runt lång-, ring- och lillfinger. Vrid bandet och lägg runt pekfingret så att banden bilat en "8". Spreta/lyft ut pekfingret från övriga fingrar, håll 5 sek, för sakta tillbaka pekfingret.



Träna stabiliteten i handleden:

Hålla handlederna raka. Sträck gummibandet i olika riktningar, håll kvar, gå långsamt tillbaka. Behåll stabiliteten genom att hålla handlederna i samma position trots att belastningen ökar.



Styrketräning fingrar:

Greppa runt något t ex slowfoamklots, träningslera, mjuk boll. Det du klämmer runt skall vara såpass litet att du kan ta runt det Krama med fingrarna och var noga med att hålla ut tummen.



Stretchövning efter träning:

Sträck ut fingrar och tumme mot ett bord, eventuellt med lätt tryck över handryggen från andra handen.

Alternativt: kupa handen över t ex knäet eller armen och dra den mot dig

Information om din ortos/skena

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

SYFTE

Stabilisera tumbasen och förhindra uttänjning av omgivande ligament

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.....
