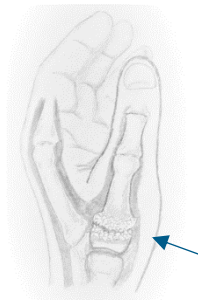


Till dig med tumbasartros

I tumbasleden finns ett lager av brosk som gör att leden kan röra sig smidigt. Vid artros blir det en obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av brosket, vilket leder till smärta, stelhet, svaghet och svullnad i leden. Tumbasartros är mycket vanligt och uppträder ofta i samband med åldrande eller långvarig belastning. Det är vanligare hos kvinnor, men varför tumbasartros uppstår är inte helt känt. Förändringarna i leden sker oftast långsamt under flera år, men kan också stanna av. Artros kan inte botas, men det finns mycket du kan göra för att minska smärtan och förbättra handens funktion.



Källa: nationellt vårdprogram för Tumbasartros

Tänk på detta i din vardag

- Fortsätt att vara aktiv med dina händer och ta pauser med jämna mellanrum. Vila handen och ändra arbetsställning om det börjar göra ont. Försök att undvika grepp som belastar tummen mycket. Fördela belastningen på fler leder när det är möjligt.
- Värme kan minska smärtan, detta kan förslagsvis göras med vetekudde eller varmvatten.
- Använd hjälpmedel för att underlätta aktiviteter som gör ont, som en sax med fjädrande skaft, burköppnare, penna med tjockare grepp osv.

Så här hjälper vi dig

- Du får ett individuellt träningsprogram som ökar rörligheten och styrkan i handen. Träningen kan hjälpa dig att minska smärtan och förbättrar tummens funktion.
- Vid behov provar vi ut ett stödförband (ortos) för att avlasta tumbasen och vi ger också råd om hjälpmedel som underlättar i vardagen.
- Om du vill veta mer om artros kan du delta i en artrosskola, antingen på plats eller digitalt.

Du är alltid välkommen att kontakta oss på din rehabmottagning om du har några frågor.



Skanna koden med kameran i din telefon för att läsa mer om artros i handen och fingrarna på 1177.se

