

## Information om triggerfinger/tumme

Triggerfinger orsakas av en inflammatorisk förändring i senan som ger en förtjockning på senan så att den har svårt att glida genom senskidan och det kan uppstå en låsning av fingret. Besvären kan förekomma i olika svårighetsgrader från att förtjockningen smärtar då den skall glida igenom senskidan till att det blir svårt att böja/sträcka fingret. I svårare fall kan fingret låsa sig, framför allt i böjt läge.

### Behandling vid triggerfinger

- Använd specialtillverkad ortos enligt ordination och använd handen i vardagliga sysslor.
- Ordination: .....
- Ta av ortosen för att göra följande övningar tre gånger dagligen med 5-10 repetitioner.

### Ergonomiska råd

- Undvik repetitivt arbete för händerna.
- Ta pauser i arbetet och vila händerna.
- Använd stora mjuka grepp.
- Fördela belastningen genom att använda båda händerna.

### Förväntat resultat

Forskning visar att sjukdomsförloppet i hög grad kan påverkas och symtom lindras genom rätt behandling och genom egen, aktiv medverkan. Vid svårare besvär, kraftig inflammation, svullnad eller ev låsning skall läkare konsulteras för medicinsk behandling.

