

Till dig som har triggerfinger

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 smärta 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

- Använd specialtillverkad ortos enligt ordination och använd handen i vardagliga sysslor.
- Ordination:
- Ta av ortosen för att göra följande övning tre gånger dagligen med 5-10 repetitioner: Slappna av i handen, böj fingret maximalt i alla leder med hjälp av andra handen.

Tänk på detta i din vardag

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

Mer information om triggerfinger hittar du på 1177.

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

