

## Till dig som har handartros

Handartros är den vanligaste ledsjukdomen och kännetecknas av obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av ledbrusket. Artros kan drabba en eller flera leder i handen.

Symtom på artros är smärta, svullnad, stelhet och nedsatt handkraft vilket leder till svårigheter att greppa. Vissa kan utveckla felställningar i lederna. Sjukdomen går ofta i skov, det vill säga att perioder av mer smärta växlar med perioder med mindre smärta eller inga symtom.



### Behandling

När du kommer till oss gör en arbetsterapeut en noggrann undersökning och hjälper dig därefter med lämplig behandling för just dina besvär. En bra start är gruppbehandling i Artrosskola där du får mer kunskap om artros, ergonomi och vikten av att vara aktiv. Om du behöver kan en sk ortos utprovas, den kan minska smärta och förbättra möjligheten att använda handen i vardagen. För bättre funktion i handen kan du även få ett individuellt rörelse- och styrketräningsprogram. I en kombinationsbehandling kan också värmebehandling ingå för smärtlindring.

### Vad kan du göra själv?

- Försök att fördela belastning från små fingerleder till stora leder.
- Använd båda händerna i grepp för att fördela belastningen.
- Använd lätta och ergonomiska redskap för att minska belastningen på lederna.
- Arbeta varierat, undvik monotona, repetitivt och statiskt arbete för händerna.
- Försök uppnå en balans mellan aktivitet och vila för händerna.

### Förväntat resultat

Forskning visar att sjukdomsförloppet i hög grad kan påverkas och symtomen lindras genom rätt behandling och genom egen, aktiv medverkan. Vid svårare besvär, kraftig inflammation och svullnad ska läkare konsulteras för medicinsk behandling. Din arbetsterapeut vägleder dig!

