

Till dig som har ont på tumsidan av handen

Om du upplever smärta på tumsidan av handen kan det bero på **radial handledstenosynovit**, även kallad **de Quervains sjukdom**. Detta tillstånd innebär att senor och senskida vid tummens bas har blivit irriterade och inflammerade. Det kan göra ont när du greppar, lyfter eller vrider handen. Besvären uppstår ofta vid upprepade rörelser med tummen, till exempel vid arbete med sax, sekator eller andra verktyg. Även nyblivna föräldrar kan drabbas, eftersom hand och tumme belastas mycket vid lyft och omsorg av ett litet barn. De flesta som har radial handledstenosynovit blir bättre genom att följa de instruktioner som ges.

Tänk på detta i din vardag

- Undvik rörelser som gör ont.
- Variera dina aktiviteter och grepp.
- Minimera upprepade rörelser, statisk belastning och tunga lyft.
- Ta regelbundna pauser och avbryt aktiviteten om smärtan ökar.

Så här hjälper vi dig

Hos oss får du träffa en arbetsterapeut som tillverkar eller provar ut en stödskena (ortos) som passar för dig. Stödskenan avlastar tummen och handleden och ger handen möjlighet att läka. Du bör använda stödskenan dygnet runt under 3–8 veckor, eller enligt instruktion. Det går oftast bra att ta av den i samband med personlig hygien och vid lätta rörelseuttag.

- Använd stödskena för handen enligt ordination
.....
- Tag av stödskenan för att göra försiktiga rörelseuttag
..... gånger per dag

Du är alltid välkommen att kontakta arbetsterapeuten på din rehabmottagning om du undrar över något eller behöver stöd i din behandling.

