

Till dig som har fått diagnosen fingerledsartros

Artros kännetecknas av en successiv nedbrytning av ledbrösket och besvären kommer oftast smygande. Handartros är den vanligaste formen av artros. Fingerledsartros leder ofta till svullna, smärtande och stela fingerleder som bidrar till nedsatt finmotorik och greppförmåga.

Vad kan du göra själv?

Genomföra daglig rörlighetsträning för att bibehålla rörligheten i fingerlederna. Använda ergonomiska principer för att minska belastningen på enstaka leder.

- Arbeta med två händer i stället för en om det är möjligt.
- Använd om möjligt helhandsgrepp.
- Fördela belastningen över flera och stora leder.
- Variera grepp och ta pauser i aktiviteten.
- Arbeta med stabil och rak handled för att få ut mesta kraft.
- Använd handvänliga redskap med stora grepp.
- Genom att skjuta eller dra föremål minskas belastningen på lederna.
- Genom att utnyttja hävstångsprincipen med olika redskap, behövs mindre kraft från handen.
- Genom att öka friktionen mellan hand och redskap, behövs mindre kraft från handen.

Information kring artros och råd finns på reumatikerförbundet broschyr [Aktiv-med-handartros-WEBB.pdf](#)

Vilken hjälp kan du få?

Arbetsterapeuter kan ge information om artros samt råd om ergonomi och handträning. På många rehabmottagningar erbjuds artrosskola. Vid behov kan lämpligt stöd för fingerleder provas ut.

