



Svullen hand efter stroke

Arbetsterapi och Fysioterapi



Inledning

Ett vanligt symtom efter stroke är att vätska kan samlas i den försvagade handen och armen och en svullnad bildas. Vätskan transporteras bort med hjälp av inbyggda klaffar i blodkärlen som normalt aktiveras genom handens och armens rörelser. Om svullnaden kvarstår kan smärta och stelhet uppstå. Det blir då svårt att använda handen igen även om svagheten minskar eller går tillbaka. Det är därför viktigt att förebygga svullnad samt vid behov starta behandling direkt. Obs! Rörelserna får inte ge smärta.

Förebyggande åtgärder och behandling

- Använd inte ringar, armband eller klocka på den svaga handen.
- Om möjligt ta med och använd din svaga hand och arm i alla vardagsaktiviteter.
- Placera hand och arm högt, i sittande och i liggande.



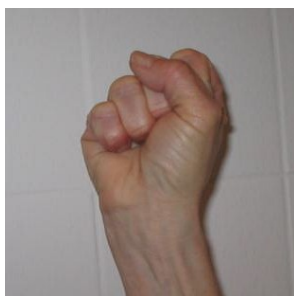
Pumprörelser i hand, arm och axel är den mest effektiva behandlingen då det förbättrar återflödet. Se exempel på övningar:



Sitt på en stol med knäppta händer en bit från ett bord. För armarna i cirkelrörelser över bordet både med- och motsols cirka 10 varv åt varje håll. Gör cirkeln större efter hand som du slappnar av i nacke och axlar.



Vila underarmarna mot bordet
Vänd upp handflatorna. Sträck ut fingrarna så mycket som möjligt.
Knyt ihop igen.
Upprepa sträckning/knytning 5 gånger,
gärna 2-3 gånger/dag.



Knyt ihop fingrarna in mot handflatan. Sträck sedan på fingrarna och spreta isär. Ta i med full kraft för att få effekt. Upprepa cirka 10 gånger, gärna 1 gång/timma.

Lätt massage av fingrar, hand och underarm hjälper till att öka återflödet. Det är viktigt att stryka lätt och endast i riktning från fingertoppar upp mot underarm samt från handens insida ut mot handrygg.



Individuella råd

.....
.....
.....

Har du fått en ortos/skena använd den enligt separat instruktion från arbetsterapeut.

Vid frågor var god kontakta arbetsterapeut på avdelningen alternativt vid Primärvård eller Kommun efter utskrivning från avdelningen.

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla:
Svenska Ödemförbundet
(SÖF)
Arbetsterapi och Fysioterapi
Nr. 79

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus S, plan 4, 431 80 Mölndal

Version 2, reviderad 2020-01-16