

Till dig som opererats för artros i tumbasen

Rehabmottagningen
Alingsås lasarett

Handartros

Artros är den vanligaste ledsjukdomen och kännetecknas av en obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av ledbrösket. Brösket blir uppluckrat och förlorar sin glidförmåga. Artros kan drabba en eller flera leder. I handen är det vanligast att tumbasleden och ytter- eller mellanlederna i fingrarna drabbas.

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



Konservativ behandling

Målet med behandling av artros är att lindra smärta för att möjliggöra utförande av vardagsaktiviteter. Tidig behandling av tumbasartros ges av arbetsterapeut och läkare i primärvården. Där erbjuds kunskap om artros, handträning, ergonomiska råd och olika typer av tumortoser. Ofta genom en artrosskola.

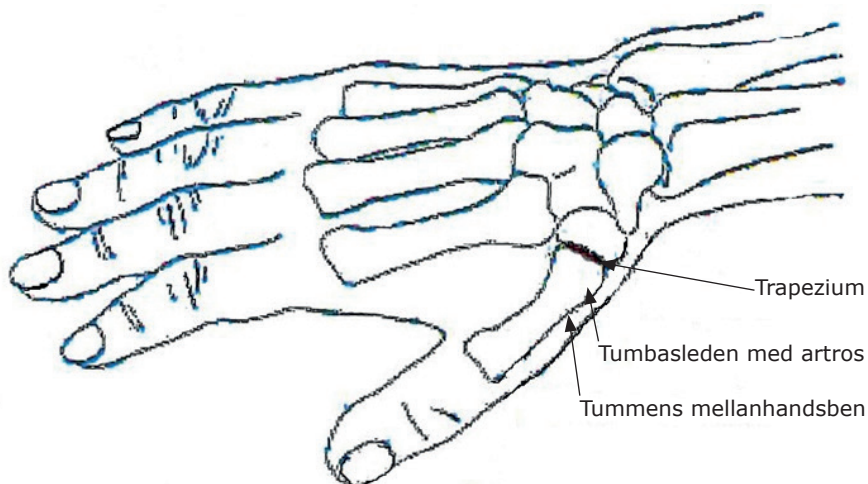
Operation av tumbasen

Operation är aktuellt för dig som efter konservativ behandling

- har vilovärk
- har greppsmärta som begränsar vardagen i hög grad
- är motiverad till operation och en längre tids rehabilitering

Vid tumbasoperation tar man bort den ena sidan av den drabbade leden genom att avlägsna det lilla ben som tummen ledar mot i handleden (trapezium) där ledbrosket är försämrat. Ledkapsel och ligament runt leden kommer under läkningen bli strama och ge stabilitet för leden.

I vissa fall görs samtidigt en stabiliserande operation av tummens mellanled eller av ytterligare småben i handleden.



Mål med operationen

Förväntat resultat av tumbasoperation är minskad smärta och samma eller bättre rörlighet. Många får förbättrad greppstyrka, men man kan inte återfå samma styrka som innan handen drabbades av tumbasartros. Sammantaget ger det en bättre förmåga att utföra vardagens aktiviteter.

Händelser inför och efter operation av tumbasen

Tid	Händelse
	Besök till ortoped. Beslut fattas om operation.
2-4 veckor före operation	Besök till arbetsterapeut i handteamet för information, samtal om målsättningar och mätning av handfunktion.
Dag för operation	Operation. Vanligen blir du sjukskriven 2-3 månader, beroende på arbetsuppgifter.
Efter 3 veckor	Besök till ortopedsjuksköterska på ortopedmottagningen för att ta bort gips och stygn. Samma dag besök till arbetsterapeut handteamet för utprovning av ortos, rörelseträning och råd om användande av handen.
Efter 5 veckor	Besök till arbetsterapeut för uppföljning och erhållande av nya/ fler ortoser samt nya träningsinstruktioner.
Efter 8 veckor	Besök till arbetsterapeut, uppföljning och nytt träningsprogram.
Efter 3 månader	Besök till arbetsterapeut för bedömning, utvärdering av dina mål och samråd kring ev. arbetsåtergång.
Vid behov	Fortsatt kontakt med arbetsterapeut för träningsråd, uppföljning av handstyrka och greppförmåga.
Efter 1 år	Först nu kan du bedöma resultatet av en operation.

Mina aktivitetsmål

Att använda din opererade hand

Den viktigaste träningen är att du börjar använda handen i vardagens aktiviteter.

Den nyopererade leden behöver tid för att stabilisera sig och tåla mer belastning i greppet. Därför behöver du sakta öka belastningen på handen. Greppa medvetet och lyssna på hur handen reagerar på aktiviteten. Det gäller både under gipstiden och senare, när du har tumortos på och när tummen är utan stöd.

Under gipstiden ska du använda handen i lätta aktiviteter, smärtfritt. Låt din gipsade tumme vara delaktig i greppet. Direkt efter avgipsning ska du börja använda handen med tummen inkluderad i greppet. Se vidare nästa sida för exempel på hur olika aktiviteter belastar handen. Avvakta med bilkörning tills du känner dig säker som chaufför.

Grundregeln är att endast utföra de aktiviteter som är smärtfria med din opererade hand, oavsett om du har tumortos på handen eller ej.

Gradvis ökad belastning för handen

3-4 veckor efter operation - *mycket* lätt belastning med ortos på

- Hjälpa till med handen i lättare moment vid påklädning
- Hålla smörgås eller liknande i handen, röra i kaffekopp
- Vända blad i bok/tidning, skriva lite lätt ex. underteckna
- Plocka med små saker

5-7 veckor efter operation - lätt belastning med ortos på

- Greppa/hantera föremål som väger upp till 0,5 kg med tumgrepp
- Använda handen vid dusch/bad eller ansikts-/hårtvätt. Hålla i duschhandtag Öppna/stänga kran. Lägga make-up.
- Använda kniv och gaffel vid måltid, ej skära kött
- Torka av diskbänken, men ej vrida ur trasan
- Korta stunder vid dator och telefon, skriva för hand

8-11 veckor efter operation - medeltung belastning, med eller utan ortos beroende på smärtsituation

- Greppa/hantera föremål som väger upp till 1 kg med tumgrepp
- Borsta tänderna utan greppförstoring
- Hålla en kopp i handtaget. Använda kniv & gaffel, inkl. skära kött
- Diska för hand. Plocka i/ur diskmaskin.
- Använda båda händerna vid lyft av uppläggningsfat, större skålar och kastruller
- Dammsuga
- Lätt trädgårdsarbete

12 veckor efter operation - normal belastning , utan ortos

Använd handen i de flesta aktiviteter, men med respekt för smärta. Vid smärta i en aktivitet, fortsatt använda lämplig ortos.

Det kan fortfarande vara svårt att

- Lyfta tunga stekpannor och kastruller
- Dra på tyngre kläder och stövlar, dra upp tröga blixtlås
- Arbeta i trädgården
- Cykla

Gips och ortoser till din opererade hand

Efter operationen blir din hand gipsad. Pekfingertoppen ska kunna nå till tummen i gipset.

I samband med avgipsning och vid följande besök kommer du att få en stabil aktivortos och en viloskena till tummen. Du ska använda stabil ortos dygnet runt fram till fem veckor efter operationen, förutom vid rörelseträning och separat handhygien. Det ger skydd och vila för din nyopererade led och smärtlindring. I ett senare skede kan du gå över till mjuka tumstöd.

Under gipstiden: minska svullnad och använd handen

Använd handen i lätta dagliga aktiviteter så normalt som möjligt, undvik det som är smärtsamt. Smärta ska inte hindra dig från att genomföra din träning, använda handen i lätta dagliga aktiviteter eller att sova. Tag smärtstillande enligt läkarordination och rådfråga läkare eller handterapeut för stöd i hur du kan lindra smärtan.

Svullnad är vanligt efter en operation. Det är en naturlig kroppslig reaktion, men hämmar läkningsförlopp och rörlighet om den blir kvar.

Du kan minska och förhindra svullnad genom att hålla handen i högläge, det vill säga ovanför hjärthöjd.

- Till natten låter du handen vila på en kudde och har armbågen så rak som möjligt. Försök att hitta ett läge där axeln är avslappnad.
- Dagtid, i vila, kan du göra på samma sätt. Lagg en kudde under armen så handen kommer i högläge, när du till exempel sitter i en soffa. Eller vila handen mot motsatt axel.
- När du sitter eller går, undvik att låta handen hänga nedåt längre perioder.
- Lås inte handen i mitella eller liknande.

Träningsprogram 1 - Under gipstiden

Träning mot svullnad skall du göra aktivt varje vaken timma och när spänningsskänsla uppstår.

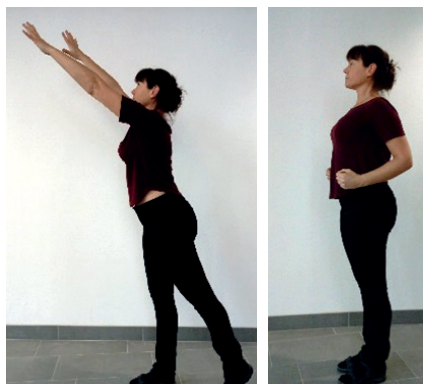
Övning 1

Sträck armarna framåt uppåt, sträck och spreta med fingrarna.

Knyt händerna och dra nedåt bakåt.

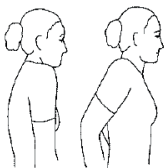
Gör rörelsen kraftfullt.

Upprepa 10 gånger.



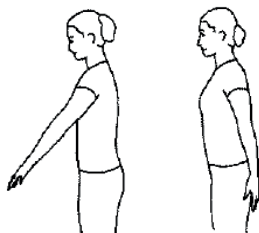
Mjuka upp dina axlar, armar och fingrar 4-6 gånger per dag. Upprepa varje rörelse 6-8 gånger per tillfälle.

Övning 2



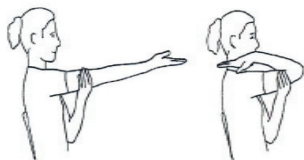
Rulla med båda axlarna samtidigt. Försök göra stora cirklar. Rulla upp, bak, ned, fram. Armarna ska hänga ner längs sidan.

Övning 3



Rulla armarna framåt så handrygg möter handrygg och dra isär skulderbladen. Håll kvar. Sträck upp ryggen och rulla armarna bakåt och utåt, dra ihop skulderbladen. Slappna av.

Övning 4



Avlasta överarmen med motsatt hand (sänk gärna armen lite, jämfört med bilden). Sträck armen så att armbågen blir helt rak. Böj armbågen och sträck därefter ut igen.

Övning 5



Sträck och spreta med fingrarna. Slappna av. Rulla in fingrarna och knyt handen. Slappna av.

Träningsprogram 2 - efter avgipsning

3-4 veckor efter operation

Träna regelbundet i korta pass. Gör följande träningsprogram 6-7 gånger per dag. Upprepa varje övning 5 gånger per tillfälle. Utför träningen mjukt och långsamt, håll kvar i ytterlägen.

Övning 1 - Uppvärmning

Värm upp med övning 1, program 1.

Övning 2

Böj handleden bakåt med lätt knuten hand. Böj handleden framåt med öppen hand. Håll om underarmen och stödja armbågen mot något vid behov.



Övning 3

Stabilisera tummens grund- och mellanled med andra handen. Böj ytterleden, håll kvar. Sträck ytterleden, håll kvar.



Övning 4

Stabilisera vid grundleden. Böj i ytter- och mellanled, håll kvar. Sträck i båda lederna, håll kvar.



Övning 5

För tumtoppen mot pekfingrets topp och forma ett O. Öppna greppet. Lyft tummen utåt och bakåt, mot handryggen. *Upprepa övningen endast till långfingret.*



Övning 6

Böj in övriga fingrar, utom tummen, hela vägen in till handflatan. Sträck ut fingrarna helt och spreta.



Träningsprogram 3

5-8 veckor efter operation

Träna regelbundet i korta pass. Gör följande träningsprogram 6-7 gånger per dag. Upprepa varje övning 5 gånger per tillfälle. Utför träningen mjukt och långsamt, håll kvar i ytterlägen.

Övning 1

Fortsätt med de övningar från träningsprogram 2 som fortfarande är en utmaning för din hand. Värm upp med övning 1, program 1.

Övning 2

Lägg lillfingersidan mot bordet och för ut tummen, med toppen lätt böjd, som när du ska greppa om ett större glas. Håll kvar. För tummen in mot handen igen. Upprepa.



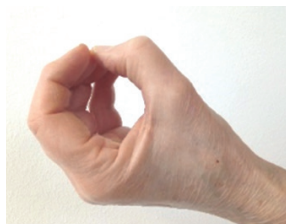
Övning 3

Lägg handflatan mot bordet och för ut tummen från pekfingret. För tummen in mot handen igen. Upprepa.



Övning 4

För tumtoppen mot pekfingrets topp och forma ett O. Öppna greppet. Lyft tummen utåt och bakåt, mot handryggen. Upprepa övningen till alla fingertoppar, till och med lillfingret.



Träningsprogram 4 - handstyrka

Påbörjas vid 8 eller 12 veckor efter operation.

Gör följande övningar _____ gånger en eller eventuellt två tillfällen per dag.

Övning 1 - Uppvärmning

Värm upp med övning 1, program 1.

Övning 2

Placera leran på bordet. Rulla handflatan över leran med raka fingrar, fram och tillbaka. Låt gärna leran ge ett lätt tryck under tumbasen.



Övning 3

Placera leran i handen. Knyt handen och försök krama degen så hårt du kan, till smärtgräns. Som när du kramar ur en disktrasa. Öppna fingergreppet lite och tryck ner "pyset" med tummen.



Övning 4

Grip tag med fingertopparna och tumtoppen om leran, nyp ihop och dra. Använd tumme mot fingrar som att du plockar en stor jordgubbe.



Övning 5

För tummen i en vid båge mot basen av lillfingret. För den sedan i en vid båge tillbaka ut igen.



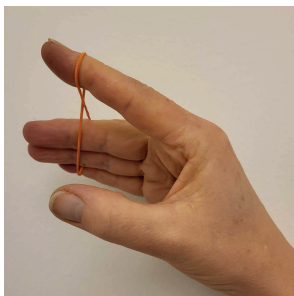
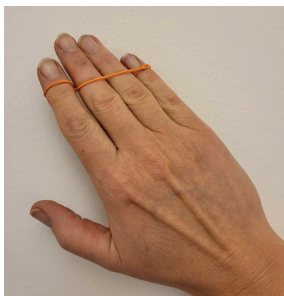
Övning 6

Lägg handflatan mot bordet. Lyft tummen mot taket, håll kvar. Sänk tummen igen.



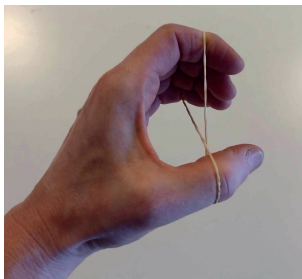
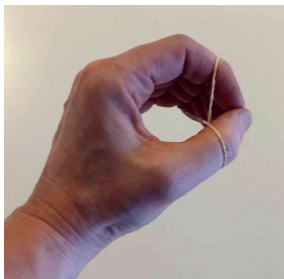
Övning 7

Placera ett gummiband runt pekfingret och de andra tre fingrarna, som en åtta. Lyft pekfingret med lätt böjd knoge, håll kvar, sänk sakta.



Övning 8

Placera ett gummiband runt tummen och de andra fingrarna, som en åtta. Lyft ut tummen med lätt böjd tumtopp, håll kvar, gå sakta tillbaka.



Att tänka på i framtiden

Flera aktiviteter ger mycket hög belastning av tummarna. Då är det lämpligt att använda mjukt tumstöd och ett medvetet arbetssätt. Det gäller t.ex. tyngre trädgårdsarbete, snickeri/renovering, meka med bil och idrott som engagerar händerna.

- Fördela belastningen 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 monotont, repeterande och statiskt arbete för händerna. Framför allt det som framkallar ömhet eller värk i händerna.

Dina kontakter

Läkare: _____

Ortopedmottagningen, Alingsås lasarett

Telefon: 0322-22 64 00

Arbetsterapeut: _____

Team öppenvård/Handteamet, rehabmottagningen Alingsås lasarett

Telefon: 0322-22 62 85

Planerade besök

Till	Veckodag	Datum	Tid
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

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.