

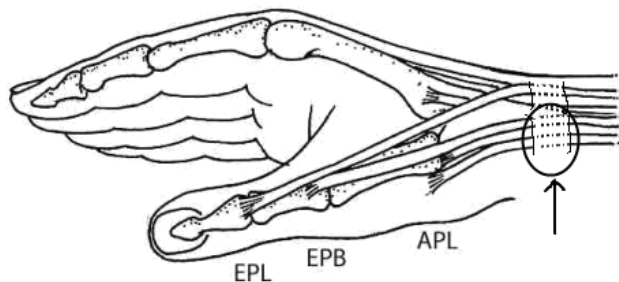
Godkänt
2019-01-09
Giltigt t.o.m
2022-01-09

Versionsnummer
1.0
Diarienummer

Patientinformation morbus de Quervain

Vad är Morbus de Quervain?

Det är en akut senskideinflammation i 1:a senfacket och drabbar tummens senor.



Vad är orsaken?

Den uppkommer vanligen efter ensidiga eller upprepade användning av tummen, exempelvis vid intensiv användning av sax, sekator eller annat verktyg. Mb de Quervain förekommer även i samband med graviditet och tiden som nybliven förälder. Man tror att det kan ha samband med ovanstående lyftande, bärande och andra belastande aktiviteter vad gäller skötsel av barn.

Behandling

En fixering av tumme och handled ger inflammationen en möjlighet att läka ut. Hos din arbetsterapeut får du en ortos/bandage utprovad.

Du får också ergonomiska råd och hjälp att analysera och åtgärda arbetssituationen både i hemmet, på arbetsplatsen och på fritiden. Du kan också få råd om hur hjälpmedel kan avlasta/underlätta.

Om besvären inte avtar behöver du kontakta din ansvariga läkare. I vissa fall injiceras cortison i senfacket. I undantagsfall kan operation bli aktuell.

Ortos/bandage

Arbetsterapeuten provar ut en ortos/bandage som ska användas under 3 veckor. De får tas av för handhygien.

Ortosen får inte ge upphov till smärta, svullnad eller känselbortfall, då måste du kontakta din arbetsterapeut.

Hjälpmedel

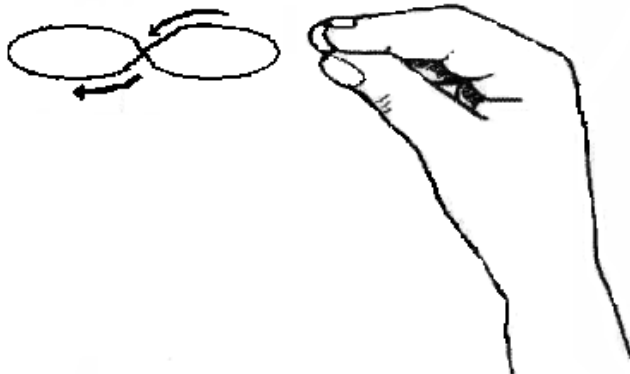
Arbetsterapeuten ger information om hjälpmedel som finns och var man kan köpa dessa. Han/hon ger information och råd om ergonomi i syfte att minska belastningen på tummens/handled.

Ergonomiska råd

- Har respekt för smärtan, vila eller använda avlastande ortos/bandage.
- Fördela belastningen och arbeta med båda händerna.
- Använd inte tummen vid belastande lyft, t.ex. skötsel av barn.
- Använd helhandsgrepp för att fördela belastning på alla fingerleder.
- Arbeta med rak handled.
- Undvik enformiga och upprepande tumrörelser, ex. hålla i en bok statiskt eller skriva för hand under längre stunder. Använd om möjligt verktyg med fjädrande skaft.
- Anpassning av arbetsuppgifter och arbetstakt
- Vid behov anpassning av redskap
- Använd förstörade mjuka grepp på vardagliga redskap exempelvis penna.

Träning

Ta mjukt ut rörligheten i tummen morgon och kväll: Sätt armbågen på bordet och håll den stilla. Håll ihop tumme – pekfinger och håll fingrarna samlade. Gör/rita en liggande 8:a i luften. Rör i handleden. Det är inte farligt att det gör lite ont, till att börja med, när du tränar.



K Syrjä

Du kan även massera lätt över det ömmande området.

Uppföljning

Sker efter 3 veckor för bedömning av vidare behandling hos din arbetsterapeut.

Information om din ortos

Din ortos är tillverkad efter Din hand/finger eller tumme. Den ska kännas skön på handen och ej skava eller ge några tryckmärken.

Syfte

Att avlasta tummen så att den får vila.

Använd ortosen: Dagtid _____

Använd ortosen: Natt _____

Kontakta arbetsterapeuten om ortosen:

- skaver
- ger smärta
- handen svullnar

Efter en tid kan ortosen behöva justeras. Kontakta din arbetsterapeut om ni inte kommit överens om en ny tid för återbesök.

SKÖTSELRÅD

Tvätta din ortos med diskborste och lite diskmedel i ljummet vatten eller så kan du tvätta i tvättmaskinen på 40 grader i en tvättpåse om den är mycket smutsig.

OBS! stäng kardborrebanden

Kontaktuppgifter arbetsterapeut på.....

Arbetsterapeut.....

Telefon.....
