

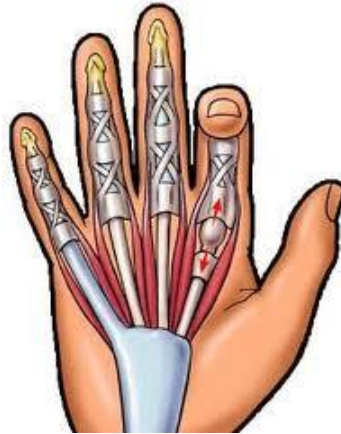
Godkänt
2019-01-09
Giltigt t.o.m
2022-01-09

Versionsnummer
1.0
Diarienummer

Patientinformation triggerfinger

Vad är Triggerfinger?

Ett inflammatoriskt tillstånd i en eller flera fingrars böjsenor och/eller senskidor .



www.wehealny.org/.../trigger_image.html

Vad är orsaken?

Inflammationer kring senor och/eller senskidor är en vanlig åkomma och brukar uppträda utan säker orsak. Triggerfinger kan uppkomma vid överbelastning av senan eller förekomma vid diabetes och reumatiska sjukdomar.

På grund av att senan är förtjockad av inflammationen blir det för trångt inne i senskidan, vilket leder till knäppningar och låsningar i fingret. Typiska symtom är att fingret låser sig i böjt läge och att det smärtar i handflatan vid det drabbade fingret.

Behandling

För att minska irritation och svullnad kan en hård ortos/skena alternativt mjuk slynga provas ut för att avlasta senan. Behandlingstiden är vanligtvis 6-10v.

Vilken typ av ortos/skena/slynga som blir aktuell för dig beslutar din arbetsterapeut efter bedömning av dina besvär.

Ergonomiska råd

- Ha respekt för smärtan
- Fördela belastningen och arbeta med båda händerna
- Undvik små statiska grepp t ex pincettgrepp och nyckelgrepp. Använd förstorade, mjuka grepp på vardagliga föremål
- Använd helhandsgreppet i syfte att fördela belastningen på alla fingerleder
- Undvik upprepade alltför belastande tumrörelser genom att exempelvis använda verktyg med fjädrande skaft .
- Arbeta med rak handled.

Prognos

Om besvären inte avtar trots denna behandling bör Du undersökas av läkare. Kontakta din arbetsterapeut om ortosen/skenan skaver.

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

Avlasta böjsenan

Använd ortosen: Dagtid _____

Använd ortosen: Nattnat _____

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.....
