

Godkänt
2019-01-09Versionsnummer
1.0Giltigt t.o.m
2022-01-09

Diarienummer

Patientinformation tumbasartros

Vad är tumbasartros?

I våra leder finns ett självmörjande system, där ledytorna är täckta med slätt brosk. Brosket fungerar som glidyta och stötdämpare vid belastning. Vid artros uppstår en obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av brosksubstans, vilket leder till försämrat brosk och en sviktande funktion i leden, ledsvikt. Artrosen utvecklas oftast långsamt och kan till och med avstanna. Tumbasartros är artros i tummens basled.

Vad är orsaken?

Orsaken till artros är okänd. Den kan påverkas av faktorer som ärftlighet, belastning, tidigare skada och hormonella förändringar såsom i klimakteriet. Första tecknet på tumbasartros kan vara dov smärta, trötthetskänsla och minskad kraft då tum- och pekfingergreppet används, som när du öppnar en burk eller vrider om en nyckel. Andra symptom är ömhet och svullnad kring tumbasen. I ett senare stadium kan det göra ont att bara röra tummen, och smärta kan stråla upp mot armen. Artros kan också leda till att du får svårare att sträcka ut tummen, t ex vid grepp om ett mjölkpaket.

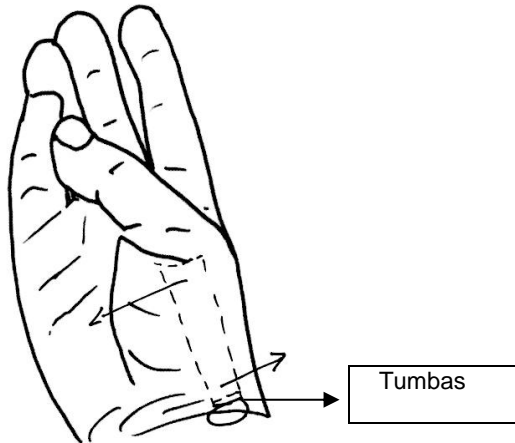
Behandling

Behandlingen inriktas på att minska symptomen, förbättra funktionen och ge ökad kunskap om vad man själv kan göra för att minska besvär som kan uppstå i hemmet, på arbetsplatsen och på fritiden. Du får information och råd om ergonomiska hjälpmedel, ortoser/bandage, rörelseträning, ledskydd, ergonomi och värme/kyla. I vissa fall kan operation bli aktuell.

Ortoser/bandage

Syftet med ortosen/bandaget är att ge smärtlindring samt att stabilisera och avlasta den drabbade leden. I lättare aktiviteter kan det räcka med ett mjukt elastiskt tumbandage. Vid tyngre aktiviteter kan du behöva ett kraftigare stöd i form av en ortos i plast. Ortos/bandage nattetid ger leden en viktig vila, ger smärtlindring och motverkar felställning vilket innebär att du får en bättre förutsättning att klara av aktiviteter dagtid. Ortosen/bandaget får inte ge upphov till smärta, svullnad eller känselbortfall.

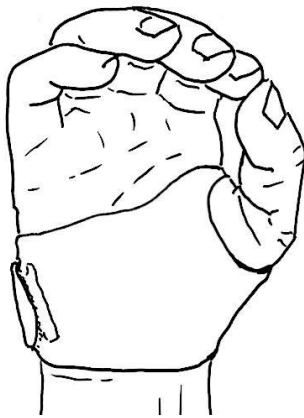
Syftet med ortos vid tumbasartros



Då tummen används mot fingrarna blir belastningen stor i tummens basled.

Övre ändan av tummens ben förs inåt i handen och dess nedre ända förs utåt.

Då benet tippar inåt tänjs ledens ligament ut och leden går delvis ur led. Detta orsakar smärta och svullnad runt leden.



En hård ortos kan användas dagtid. Denna ortos tillåter rörelser i tummens ytter- och grundled samt handled men förhindrar rörelser i tummens grundled.

Med denna ortos på kan handen användas till hårdare aktiviteter utan att det uppstår en smärtande rörelse i basleden.

Det finns flera elastiska färdigtillverkade ortoser att använda till lättare aktiviteter.



Nattortosen är en stödjande ortos i plast som är klädd med en mjuk plysch och är därför behaglig att använda nattetid.

Nattortosen formas i samma syfte som dagortosen och tillåter ligamenten runt tumbasen att vila och förkorta sig under natten.

Ortosen håller ut tummen och förhindrar att tummen kommer mitt i handen.

Ergonomiska hjälpmedel

Arbetsterapeuten informerar om hjälpmedel och ger råd om ergonomiskt utformade redskap. Syftet är att minska belastning på tummens leder och därmed ge smärtlindring och avlastning för tummen.

Ergonomiska råd

Råd om hur man utför aktiviteter skonsamt

- Ha respekt för smärtan
Ta pauser, vila ändra arbetsställning, använd avlastande stödortos
- Minska belastningen
Skjut eller dra föremål istället för att lyfta och bära
- Fördela belastningen
Arbeta med båda händerna så mycket som möjligt
Använd helhandsgreppet om du kan istället för små fingergrepp
- Arbeta med rak handled
Det ger bättre kraft i handen och är skonsamt
- Arbeta med hävstångsprincipen
På det sättet så får du bättre utväxling och kraft i greppet och det är skonsamt

Det kan vara bra att undvika

- Små statiska grepp, exempelvis pincettgreppet och nyckelgreppet. Använd gärna ergonomiska redskap som exempelvis plocktång
- Vridrörelser med motstånd, särskilt i de små pincettgreppen, använd ergonomiska redskap istället
- Belastande tumrörelser

Förslag på värmebehandling för händer

- Vetekudde, värms i mikrougn
- Värmedyna
- Varmt vatten
- Smörj in händerna med matolja, sätt på "gummihandskar" eller plastpåsar (3 liter), stäng till runt öppningen ex med resårband, sätt händerna i varmt vatten ca 15 minuter.

Träning: Se träningsprogram

Det är viktigt att dagligen ta ut den smärtfria rörligheten i tumleder och handled, enligt handträningsprogrammet, bland annat för att på ett tidigt stadium motverka felställning (tummen dras in mot handflatan). Utför alltid rörelserna lugnt och jämnt och håll kvar i uppnått läge några sekunder för att sedan slappna av.

Handträningsprogram

Här följer tre handövningar – två för att träna ledrörlighet och en för att träna styrka. Övningarna kan du göra när som helst och var som helst, men det är oftast bra att sitta när du gör dem.

Se till att du sänker och slappnar av i skulderpartiet innan du startar, vila gärna underarmarna mot ett bord, ett armstöd eller mot kroppen.

Innan du börjar träningen kan du "värma upp" med att smörja in händerna med en fuktighetskräm och massera med fingrarna in krämen i huden.

Först gången du tränar kan du göra varje övning sex gånger. Om det går bra kan du öka till åtta gånger, och efter det till tio gånger. Det är vanligt att det värker lite efteråt, men värken skall ha gått tillbaka till ursprungsnivån innan 24 timmar efter övningarna. Om den inte är det kan du minska antal repetitioner och klämma litet mindre i övningen där du tränar handkraft. Prova det i några dagar, innan du ökar igen.

För att träningen skall ha effekt bör du träna minst fyra gånger per vecka, och göra varje övning minst tio gånger. Om du vill kan du självklart träna mer.

Att använda händerna i dagliga aktiviteter er också god "träning", till exempel att diska i varmt vatten och att baka. Prova själv att hitta saker du märker att du mår bra av.

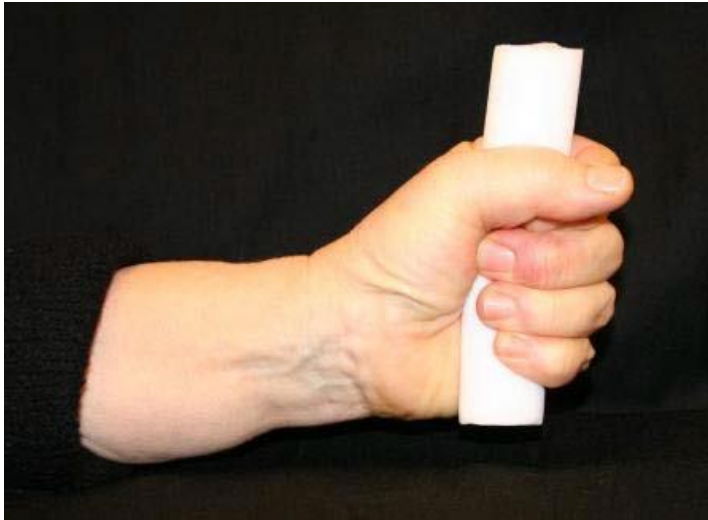
Träna ledrörlighet: Knyt handen, böj alla fingrarna med fingertopparna in mot handflatan. Rörelsen skall starta med att böja ytterleden, därefter mittleden och slutligen grundleden. Räkna sakta till fem medan du håller kvar innan du sträcker ut fingrarna igen.



Programmet kommer från BOA-projektets artrosskola (BOA Bättre omhändertagande för patienter med artros)

Handträningsprogrammet är utarbetat av Ingvild Kjekken, ergoterapeut, PhD Nasjonalt revmatologisk rehabiliterings- og kompetansesenter (NRRK) Diakonhjemmet sykehus, Oslo

Träna handstyrkan: Håll runt något, och kläm till det du kan medan du räknar sakta till fem. Släpp och räkna till fem. Det du klämmer runt skall vara såpass litet att du kan ta runt det. Exempel kan vara en liten boll, en svamp, en cylinder av ett eller annat slag eller en träningsdeg



Programmet kommer från BOA-projektets artrosskola (BOA Bättre omhändertagande för patienter med artros)

Handträningsprogrammet är utarbetat av Ingvild Kjekken, ergoterapeut, PhD Nasjonalt revmatologisk rehabiliterings- og kompetansesenter (NRRK) Diakonhjemmet sykehus, Oslo

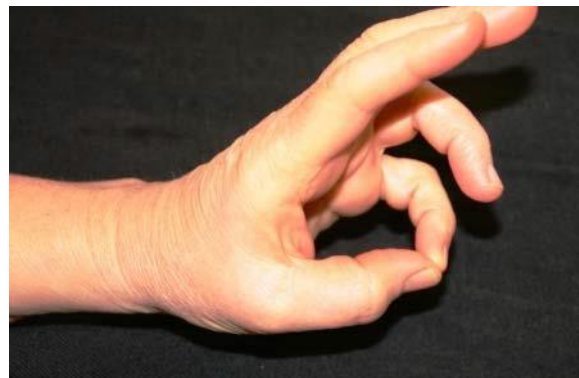
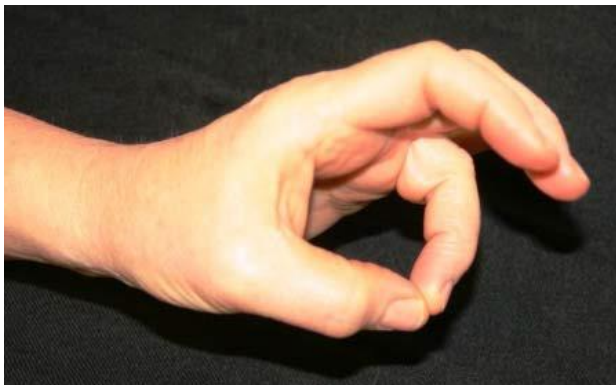
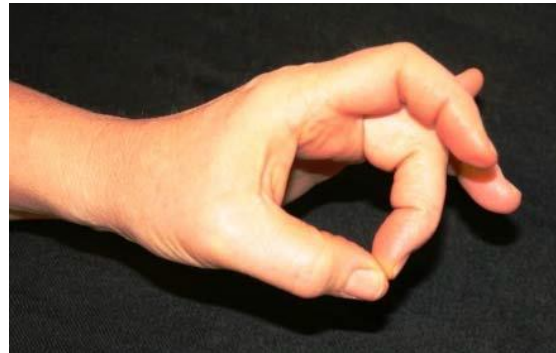
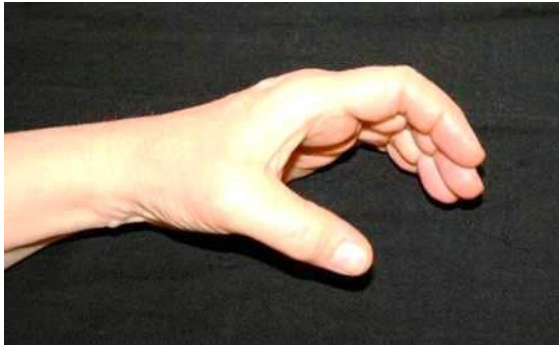
Träna ledrörlighet i tummen:

Lägg handen med lillfingersidan ned mot bordet.

Börja med att öppna handen, ungefär som om du skall gripa runt en flaska. OBS Tummens grundled (CMC) och mellanled (IP) ska vara lätt böjda.

För toppen av tummen mot toppen av pekfingeret – och öppna handen igen. För sen toppen av tummen mot toppen av långfingeret – öppna – mot toppen av ringfingeret – öppna – mot toppen av lillfingeret – och öppna handen.

OBS! Alla fingrarnas leder skall vara lätt böjda när fingertopparnas möts, och du skall öppna handen mellan varje gång fingertopparna möts.



Programmet kommer från BOA-projektets artrosskola (BOA Bättre omhändertagande för patienter med artros)

Handträningsprogrammet är utarbetat av Ingvild Kjekken, ergoterapeut, PhD Nasjonalt revmatologisk rehabiliterings- og kompetansesenter (NRRK) Diakonhjemmet sykehus, Oslo

Information om din ortos/skena

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

SYFTE

Stabilisera tumbasen och förhindra uttänjning av omgivande ligament

Använd ortosen: Dagtid _____

Använd ortosen: Nattnatt _____

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.....

Förslag på olika grepp som avlastar tummen



Använd hela handflatan som stöd



Greppa med en hand och avlasta med den andra



Fyll diskmedel i en pumpflaska i stället för att lyfta en tung diskmedelsflaska varje gång



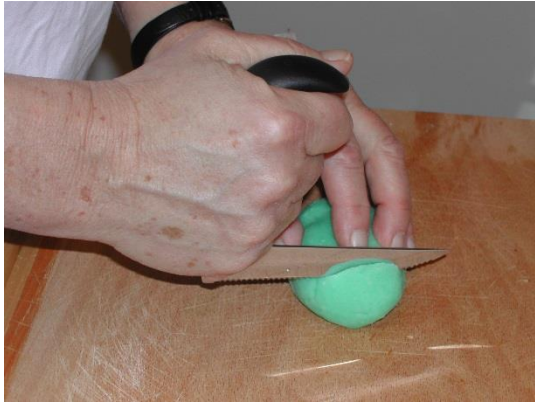
Engreppsblandare och hög kran gör det möjligt att stödja kastrullen när vatten fylls på



En pastakastrull där locket skruvas fast när vattnet hälls ut. Ta stöd av diskbänk för att avlasta arm/ hand.



En sax med fjädrande handtag håller ut tummen och avlastar CMC-1 leden och sträcksenorna



Liten vinklad kniv som tillåter kraftgrepp



Stor vinklad kniv tillåter kraftgrepp och ökar styrkan betydligt



Nyckelgrepp som tillåter grepp med bara fingrarna och ger större hävarm



Nyckelgrepp som tillåter kraftgrepp och ger större hävarm



Vinklad osthyvel med kraftgrepp



Fjädrande tång som kan användas till att öppna och dra med



I stället för att dra ur en kontakt kan en timer användas



Kontaktutdragare



Eldosa med avstängningsknapp underlättar vid datorn eller strykjärnet. Kan även placeras på golvet och regleras med foten.



Polytången underlättar utdragning av kontakter



Treo burköppnare underlättar öppnande av flaskor och burkar



Vinklat handtag på styret minskar belastningen på handleden