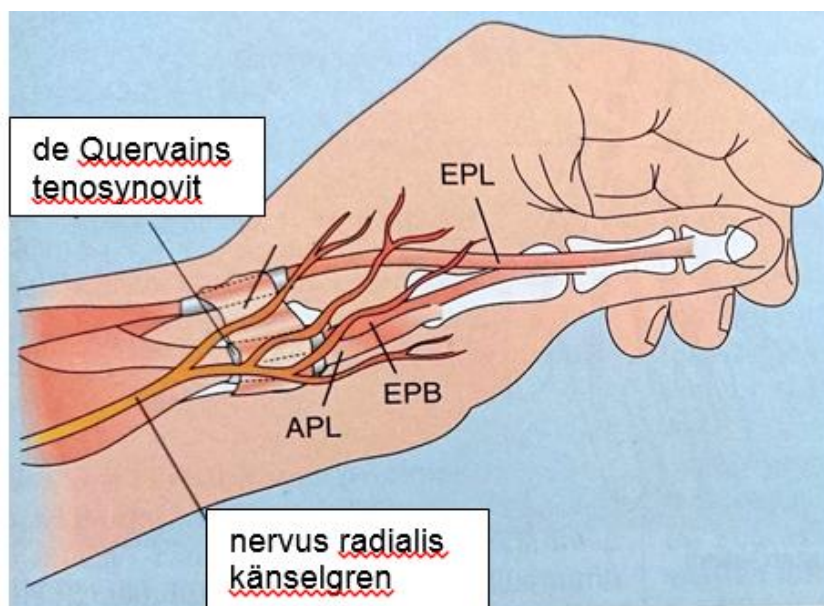


## Egenvård av senskideinflammation i tummen (de Quervain)

Avsikten med de här anvisningarna är att ge information om behandlingen av senskideinflammation i tummen och hjälpa att hitta passande egenvårdmetoder för att lindra symtomen.

Inflammation av senan eller vävnaden kring den är vanliga överansträngningsrelaterade besvär i handen. Senskideinflammation förekommer oftare hos kvinnor än män, typiskt vid 30–50 års ålder. Även yngre personer kan få symtom i samband med graviditet och amning. Senskideinflammation i tummen framkallar smärta i tumbasen och inflammation och förträngning av senskidan. Inflammationen förekommer i området av tummens långa abduktor (APL) och tummens korta extensor (EBP).



(Vastamäki, M. etc. (2000) Käsikirurgia. Hämeenlinna: Karisto oy)

Orsaker som utsätter för senskideinflammation är upprepade vridande eller vändande rörelser i tummen och handleden, vilka kräver stor greppstyrka. Sådana här monotont repetitiva rörelser som överbelastar handen förekommer bl.a. i arbete vid kassan, i trädgården, vid spel med klubba/racket/slagträ och när man bär ett litet barn.

Orsaken kan också vara en anatomisk förändring, som t.ex. eftertillstånd av en fraktur, eller en allmän sjukdom som utsätter för senskideinflammation som t.ex. reuma, diabetes eller gikt.

## Symtom

Tillståndet framkallar en lokal svullnad och smärta på den sidan i handleden där tummen sitter. Symtomen kan förvärras av tremor och vid exponering för kallt. Handens funktionsförmåga försämras när symtomen förlängs.

## Behandling

Målsättningen med behandlingen är att lindra smärta och återkalla handens funktionsförmåga. Behandlingen syftar till att tillsvidare undgå att överbelasta handen. Man använder en tum-handledsstöd eller ett personligt stöd med hjälp av vilket handleden och tummen stöds i en svag extension. Stödet tillåter rörelse av tumspetsen. Stödet används under ett par veckor hela tiden i den utsträckning det är möjligt, varefter stödet används enbart på nätterna.

Förutom stödet ingår ofta även en kur med antiinflammatoriska läkemedel i 1–2 veckor i behandlingen. Svullnad och smärta kan minskas genom att använda en kylförpackning i 20 min. flera gånger om dagen. Kortison kan injiceras i senskidan i enlighet med läkarens ordination.

Om besvären förlängs ska en handkirurg bedöma operationsbehovet. I fortsättningen är det viktigt att fästa uppmärksamhet vid arbetssätt i arbetet och på fritiden.



Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.