

Rehabilitering efter operation av ledbandsskada (ucl) i tummens mellanled

Ledbandsskada (UCL) i tummens mellanled är en relativt vanlig skada, som uppkommer då tummens mellanled (MCP-led) vrids kraftigt utåt från handflatan i sidoriktning. Skadan är vanlig hos personer som skidar eller spelar bollspel. Om skadan förblir oidentifierad, kan följden vara en smärtsam och instabil tumme t.ex. vid pincettgrepp.

Ledbandsskadans typ utreds genom läkarundersökning och vid behov med hjälp av röntgenbild. Vid operationen korrigeras ledbandet enligt skadetyper.

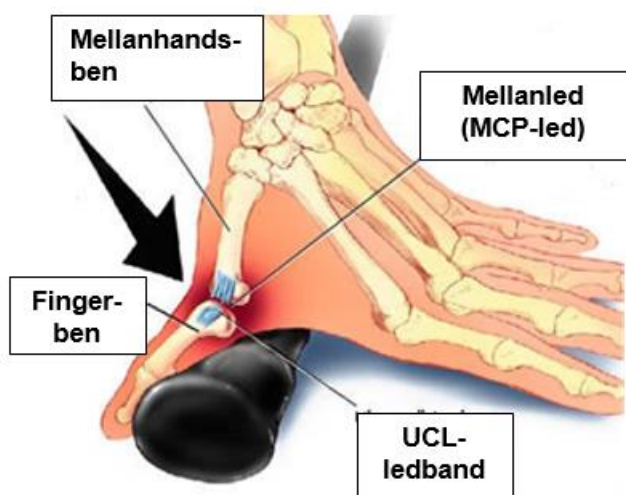


Bild: www.drrandyviolamd.com, 2014



Bild: www.aliem.com, 2013

Rehabilitering av handen efter operation

Under de två första veckorna är handen gipsad för att stöda handleden och tummen. handen kan vara svullen och göra ont. Du får separata instruktioner för **vård av svullnaden**. Du kan använda de andra fingrarna, förutom tummen, i **lätta dagliga sysslor (under 1 kg)** fr.o.m. dagen efter operationen.

Stygnen och gipset avlägsnas **två veckor efter operationen**. Efter det tillverkar ergoterapeuten **en individuell ortos som stöder tummens mellanled** och som tillåter pincettgrepp och att röra på handleden. Med ortosen kan du använda handen i lätta dagliga sysslor. Använd ortosen fram till läkarkontrollen. Dessutom får du separata instruktioner för **vård av ärrret**.



Sex veckor efter operationen har du en tid på läkarens mottagning. Användningen av ortosen avslutas och du får anvisningar om rörelseövningar för tummen och handleden. Du kan använda handen i lätta sysslor utan ortos. Du kan ännu använda ortosen vid behov på nätterna som smärtbehandling.

Du kan börja använda och belasta handen normalt enligt läkarens individuella anvisning **8-12 veckor efter operationen**. Vid behov bokar vi en tid åt dig till en ergoterapeut, varvid du får separata instruktioner för övningar med handträningsdeg.

Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.