

Rehabilitering efter artroplastik (resektions-artroplastik i cmc-led) i tummens basled

Dessa anvisningar syftar till att redogöra för rehabiliteringen efter artroplastik i tummens basled.

Ledförslitning (artros) är en mycket vanlig sjukdom som ökar med åldern. Andra faktorer som utsätter för artros är kvinnligt kön, arv, upprepat och långvarigt arbete som belastar händerna samt skador.

Vanliga symtom vid artros i tummens basled (CMC) är smärta, svullnad, lösa leder samt försvagat pincettgrepp. Särskilt vid pincettgrepp kan det förekomma smärta. Längre avancerat kan slitaget dessutom orsaka stelhet och felställningar i tummen och det försvagar ofta också i betydande grad handens funktion.

Beslut om artroplastik i tummens basled tas ofta då andra behandlingsmetoder inte längre hjälper och basleden är smärtsam även i vila. Vid artroplastik avlägsnas handledens stora mångkantiga ben (trapetsbenet) och i stället för den växer det bindväv så småningom. Handens greppstyrka blir ofta svagare efter operationen och tummens rörelser kan bli något mer begränsade än före operationen.



Rehabilitering av handen efter operation

De två första veckorna är handen gipsad, vilket stöder handleden och tummen. Handen kan göra ont och vara svullen. Du får en särskild anvisning om **behandlingen av svullnaden**. Du kan använda handen i **lätta dagliga sysslor (under 1 kg)** redan den första dagen efter operationen.

Gipset och stygnen avlägsnas **två veckor efter operationen**. Efter det gör ergoterapeuten **en individuellt anpassad ortos** och gör det möjligt för dig att röra fingrarna fritt och att göra pincettgrepp. Med ortosen kan du använda handen i **lätta dagliga sysslor (under 1 kg)**. Använd ortosen 6 veckor fram till ergoterapeutkontrollen. Du får särskilda anvisningar om **behandlingen av ärr** samt **rörelseövningar för handleden**, Du kan börja handledsrörelseövningarna 2 veckor efter operation, då gipsen har tagit bort.



Fyra veckor efter operationen får du börja tummens rörelseövningar utan ortos. Du får särskilda anvisningar om rörelseövningar.

Sex veckor efter operationen får du tid till ergoterapeut mottagningen. Du behöver inte längre använda ortos, men vid behov får du ett lättare stöd. Du kan använda stödet vid behov. Du kan använda handen i lätta dagliga sysslor, t.ex. vid måltider, påklädning och när du tvättar dig.

Ungefär åtta veckor efter operationen kan du öka belastningen av handen gradvis. Användningen av handen är inte begränsad. Den kan emellertid vara belastningskänslig och lätt börja göra ont.

Ungefär 3 månad efter operationen träffar du handkirurgen vid behov.

Först **cirka ett år efter operationen** vet du hur handen kommer att fungera (t.ex. greppstyrka, tummens rörelser, smärta).

Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.