

## Skada i extensorsenan i fingrets yttersta falang (Malletfinger)

Tanken med denna anvisning är att informera om egenvård av skada i extensorsena. Malletfinger, eller droppfinger, uppstår när senan som rätar ut fingret lossnar från fingrets yttersta falang. Senan kan antingen gå av eller lossna tillsammans med en liten benbit. Fingret rätas inte ut då, utan det hänger ner från spetsen. Oftast behövs ingen operation, utan skadan korrigeras med ortosbehandling. I ortosen stöds fingret i lindrig hyperextension, så att senan korrigeras genom fibrotisering eller genom att benbiten förbenas på sitt ställe.

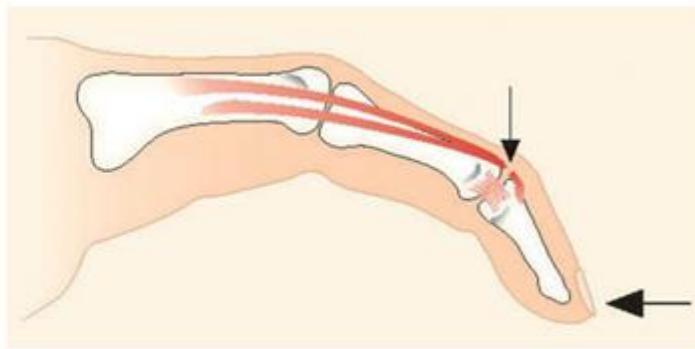


Bild 1: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mallet\\_Finger\\_Injury.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mallet_Finger_Injury.jpg)  
Bild 2: [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

### Behandling

Stödskenan ska sitta på hela tiden i 6-8 veckor. Under den tiden får inte fingrets yttersta led böjas vid något tillfälle. Böjning kan leda till att fibrotisering av senan blir för lång, och då kvarstår en bestående extensionsdefekt i yttre leden. Ifall senan lossnar igen på grund av en böjrörelse under ortosbehandlingen, börjar också återhämtningen från början. Därför är det viktigt att stödja den yttre leden i samma position som i ortosen, när ortosen tas av för tvätt av handen och kontroll av huden. Trots kirurgisk behandling eller ortosbehandling blir det ofta kvar en extensionsdefekt i fingret.



Du kan vid behov hålla handen upphöjd ovanför hjärtnivån eller använda kyla för att minska svullnaden. Håll handens andra leder rörliga genom att använda din hand i lättare dagliga sysslor.

## Rörelseövningar

Tanken med följande övningar är att hålla igång rörligheten i de fria lederna under ortosbehandlingen.

Ha kvar ortosen på fingret när du gör rörelseövningar. Gör följande övningar 5 gånger per dag 10 upprepningar/rörelse. Gör övningarna med lugna, tånjande rörelser med fokus på kvaliteten

1. Håll handleden rak. Böj fingrarna lätt i halv knytnäve, håll de yttre lederna raka. Räta ut fingrarna.



2. Stöd knogleden rak med din friska hand. Böj och räta ut mellersta leden.



## Efter ortosbehandlingen

Efter 6-8 veckor ska ortosen användas på nätterna i 2-4 veckor och på dagarna enligt behov vid risksituationer. Öka stegvis användningen av yttre leden på fingret som varit i ortos. Normal användning av handen är tillåten cirka 10 veckor efter att ortosen börjat användas.

Efter avslutad ortosbehandling inled dessutom följande rörelseövningar för fingret: Gör följande övningar 5 gånger per dag 5 upprepningar/rörelse.

1. Stöd den mellersta leden rak med din friska hand. Böj och sträck ut den yttre leden lätt.



2. Böj knoglederna med stöd av den andra handen så, att mellersta och yttre leden hålls fria. Räta ut mellersta och yttre lederna. Låt fingrarna slappna av.



Fortsätt göra övningarna tills det är tillåtet att använda handen normalt.

Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.