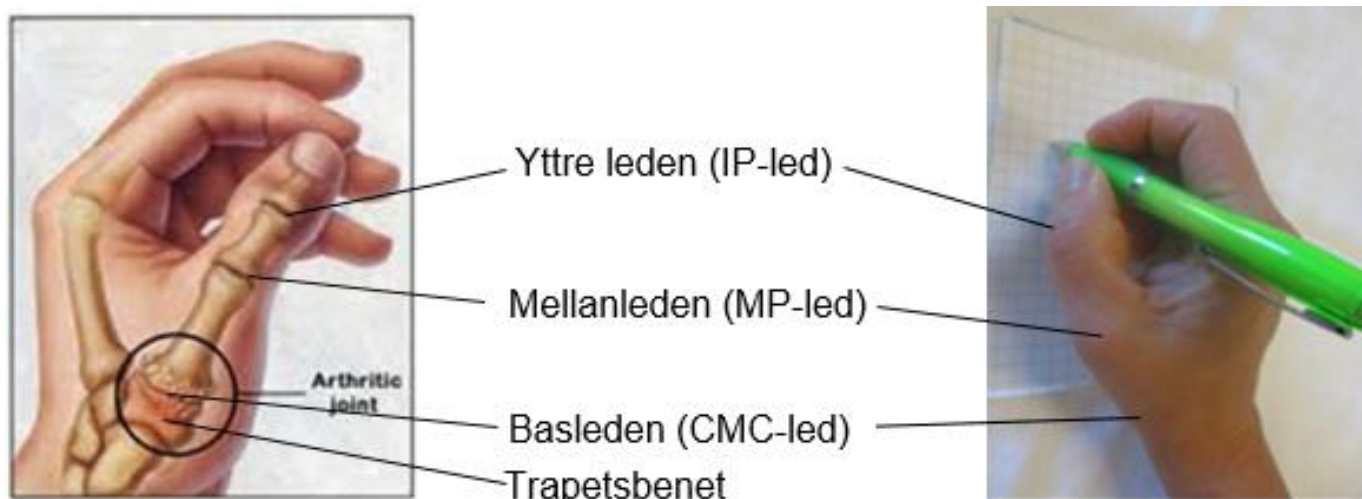


## Egenvård av artros i tummens basled

Syftet med denna instruktion är att informera om artros i tummens basled och att hjälpa att hitta lämpliga egenvårdsmetoder. Även om artros inte kan botas, kan symtomen lindras med tidig och heltäckande vård och genom detta förbättra handens funktionsförmåga och göra vardagen smidigare. För att uppnå detta är det mycket viktigt att du själv är aktiv.

Artros och förslitning betyder samma sak. Artros är en mycket vanlig sjukdom, som ökar med åldern. Andra faktorer som disponerar för artros är kvinnokönet, arvsfaktorn, upprepat och långvarigt arbete som belastar händerna samt skador.

Artros anses vara sjukdom i ledbrosket, broskytan skadas och försvinner delvis från ledytorna. I brosket finns ingen blodcirkulation och brosket förnyas till en begränsad grad. Vid artros växer nya ben i benet under brosket och på kanten av leden. Dessa osteofyter, som känns som beniga knölar, kan skava mot varandra och ledspringan smalnar då brosket blir tunnare. Leden kan även som skyddsreaktion producera inflammatorisk ledvätska och det förorsakar svullnad i leden. Förändringarna framskrider vanligtvis långsamt under flera år.



### Artrossymtom

Typiska symtom för artros i tummens basled är smärta och svullnad, löshet i leden samt ett svagt pincettgrepp. I början går symtomen i vågor: kraftiga smärtfaser som pågår i några veckor, följs av symtomfria perioder eller perioder med lindriga symtom. Då artrosen framskrider längre förorsakar den dessutom stelhet och felställningar och ofta försvagar den handens funktion och pincettgreppet avsevärt. Artros i tummens basled diagnostiseras på basen av klinisk undersökning och röntgenbild.

## Gör vardagssysslorna lättare - ergonomi för händerna

Med ergonomi avses att klara av de dagliga sysslorna, arbetet, studierna och fritiden på ett sådant sätt att den skadliga belastningen på lederna är så liten som möjligt.

**Med ergonomiska förfaringssätt, hjälpmedel och stöd** kan du minska smärtan i lederna och klara dig med mindre kraftansträngning. Med korrekta förfaringssätt och stöd kan felställningar delvis förebyggas.

De vanliga vardagssysslorna erbjuder mångsidiga rörelser, för lederna bättre rörlighet och muskelstyrkan. Genom att beakta ergonomin i de dagliga sysslorna fungerar vardagen bättre, med mindre smärta och ditt aktiva liv kan fortsätta.

**Kom med idéer, fundera över och tillämpa följande punkter i dina dagliga sysslor både hemma, på arbetet och på fritiden.**

Att greppa med pincettgrepp belastar tummens basled mest. Trycket blir tio gånger större i tummes basled redan med ett kilos kraft med pincettgrepp. **Med arbetsredskap med tjocka skaft och som inte glider** får man ett stadigt och brett grepp som inte belastar lederna lika mycket. Det är möjligt att skaffa separata tillägg med hjälp av vilka skaften kan göras tjockare eller halksyddsplast/-band som kan användas på t.ex. pennor, köksredskap och verktyg.

**Använd helhandsgrepp dvs. stor greppyta.**



**Fördela belastningen på flera leder och använd de stora, starkare lederna** (t.ex. bär en påse på armen eller använd ryggsäck). Det är bra att använda båda händerna då du lyfter eller bär något och håll sakerna invid kroppen. Skuffa eller dra saker i stället för att bära.



Undvik att belasta musklerna överdrivet i ett sträck eller ensidigt. **Pausa tillräckligt och byt ställning ofta.** Variera arbetsuppgifterna, dela upp dem. Minska på ensidiga och tunga uppgifter. Undvik långvariga, starka grepp och upprepade rotationsrörelser som kräver kraft.

Utnyttja **hävarm** för att minska belastningen.

## Ergonomiska arbetsredskap

- Rätt valda ergonomiska redskap minskar på belastningen på lederna, förebygger felställningar och gör det lättare att klara av aktiviteterna.
- Kom ihåg lätt vikt, stor greppyta som inte glider, hävarm, flexibla arbetsredskap, handtag som gjorts tjockare och som böjts uppåt.
- Bra arbetsredskap, där ovan nämnda har beaktats, finns att köpa på varuhus och i hjälpmedelsaffärer samt på internet.
- Ergoterapeuten instruerar vid val av lämpliga redskap.

## Stöd och ortos för tumme och handled

- Stöd för tummen rekommenderas att användas vid aktiviteter som speciellt belastar tummen vid pincettgrepp t.ex. matlagning, öppnande av förpackningar, skrivande. Till exempel hjälpmedelsaffärer, apotek och sportaffärer säljer olika stöd för tummen. Ergoterapeuten hjälper till att välja det stöd som passar bäst.
- På natten rekommenderas att använda tum-handledsstöd eller vilo-ortos som upprätthåller tummens och handledens viloställning. De lindrar smärtan som förorsakats av belastning samt ökar funktionen i handen på dagarna. Vid behov tillverkar ergoterapeuten en individuell viloortos för tummen.



Ta kontakt din hälsocentral om du behöver hjälpmedel eller handledstöd.

## Värme- / kylbehandling

Smärtan kan lindras genom värme-/kylbehandling flera gånger per dag 10-15 minuter åt gången. Prova om värme eller kyla passar dig bättre. Kyla passar ofta bättre för behandling av inflammation eller akut smärta. Kylgelsförpackningar och värmande havrekuddar för nacken och axlarna kan köpas på varuhus och apotek. Havrekuddarna kan även användas för att värma händerna.

## Övningar för tummen

Med hjälp av följande rörelser upprätthåller du funktionen i handen och ledernas rörlighet samt minskar smärtan. Gör rörelserna från lederna så långt som du kan utan att det gör ont, kontrollerat, lugnt och utan tvång. **Gör övningarna 3-4 gånger i veckan, 5-10 upprepningar / rörelse.** Gör övningarna alltid enligt terapeutens instruktioner.

### 1. Böjning och uträtning av tummen:

Börja med att tänja tummen så långt från handflatan som möjligt, i "lift"-ställning. Akta så du inte sträcker ut mellanleden för mycket. Böj tummen mot lillfingrets rot.



### 2. Tummens sträckning sidåt:

Stöd handen på bordskanten. Sträck tummen rak sidåt, bort från pekfingrets nivå. För tummen tillbaka bredvid pekfingret.



### 3. Tummens pincettgrepp med varje finger:

Sträck ut fingrarna. Rör turvis vid varje fingerspets med tummen.



### 4. Sträck ut tummen med yttersta leden böjd:

Rör tummen mot lillfingrets bas. Håll yttersta leden böjd och sträck ut tummen.



Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.