

## Ledbandsskada i tummens mellanled (UCL)

Ledbandsskada (UCL) i tummens mellanled är en relativt vanlig skada, som uppkommer då tummens mellanled (MCP-led) vrids kraftigt åt sidan utåt från handflatan. 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.

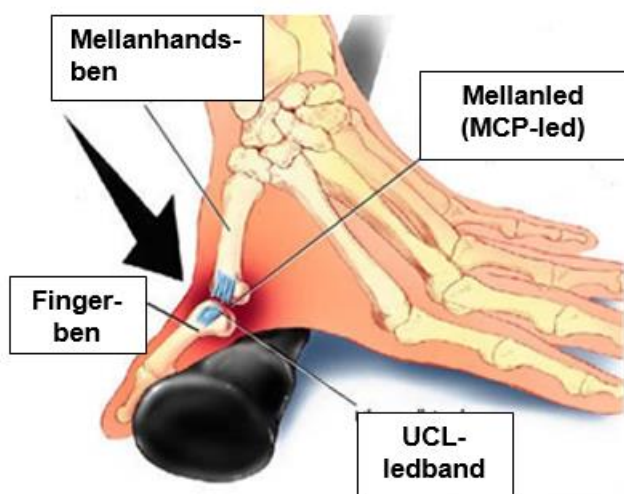


Bild: [www.drrandyviolamd.com](http://www.drrandyviolamd.com), 2014

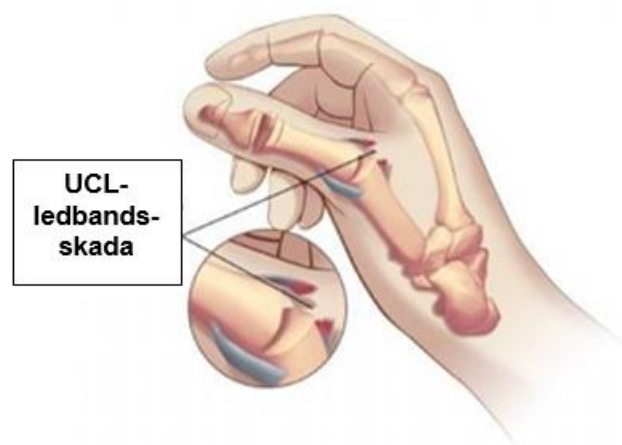


Bild: [www.aliem.com](http://www.aliem.com), 2013

## Rehabilitering av handen

Ergoterapeuten tillverkar en individuell ortos åt dig som stöder tummens mellanled och som tillåter att du rör på handleden och gör pincettgrepp. Med ortosen kan du använda handen i lätta dagliga sysslor (under 1 kg). Använd ortosen enligt läkarens anvisningar, 4-6 veckor.

Handen kan göra ont och vara svullen. Du får särskilda anvisningar för **att sköta svullnaden**.



**Om fyra/sex veckor avslutas användningen av ortosen och du kan börja röra på tummen.**

Du kan använda handen i lätta sysslor utan ortos. Vid behov kan du fortfarande använda ortosen vid sysslor där tummen plötsligt kan vridas åt sidan och/eller på nätterna som smärtbehandling.

**Du kan börja använda handen på normalt sätt** och belasta den enligt läkarens individuella anvisningar ungefär två månader från skadan.

Kontakta din ergoterapeut vid behov.