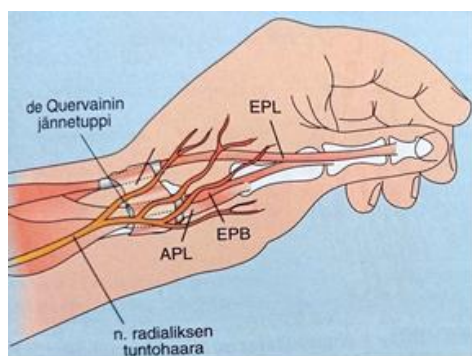


Rehabilitering av senskideinflammation i tummen (de Quervain) efter operation

Avsikten med dessa anvisningar är att ge information om rehabilitering av senskideinflammation i tummen efter operation. Med hjälp av anvisningarna kan du själv aktivt delta i rehabiliteringen.

Inflammation av senan eller vävnaden kring den är vanliga överansträngningsrelaterade besvär i handen. Senskideinflammation i tummen förekommer oftare hos kvinnor än män, typiskt vid 30–50 års ålder. Även yngre personer kan få symtom i samband med graviditet och amning. Senskideinflammation i tummen framkallar smärta i tumbasen och inflammation och förträngning i senskidan. Inflammationen förekommer i området av tummens långa abduktor (APL) och tummens korta extensor (EBP).



(Vastamäki, M. ym. (2000) Käsikirurgia.
Hämeenlinna: Karisto oy)

Senskideinflammation förorsakas av upprepade vridande eller vändande rörelser i tummen och handleden som kräver greppstyrka. Sådana här monotont repetitiva rörelser som överbelastar handen förekommer bl.a. i arbete vid kassan, i trädgården, vid spel med klubba/racket/slagträ och när man bär ett litet barn.

Orsaken kan också vara en anatomisk förändring, såsom t.ex. följdtilstånd av en fraktur, eller en allmän sjukdom som utsätter för senskideinflammation som t.ex. reumatism, diabetes eller gikt.

Symtom

Senskideinflammation framkallar en lokal svullnad och smärta på den sidan av handleden där tummen sitter. Symtomen kan förvärras av darrningar och vid exponering för kallt. Handens funktionsförmåga försämras när symtomen pågår länge.

Operation

Om egenvården av senskideinflammationen i tummen inte hjälper och besvären pågår länge, kan det resultera i operativ behandling. Under operationen klyver man senskidan och vid behov rengörs senorna.

Handens rehabilitering efter operationen

Efter operationen kan handen vara svullen och smärtsam. Du får separata anvisningar för **behandlingen av svullnaden**. Förutom elevation och rörelseövningar lönar det sig att även behandla svullnaden med en kylförpackning. Du kan använda kylförpackningen i ca 20 min. perioder flera gånger om dagen. From dagen efter operationen kan du använda handen i **lätta (under 1 kg)** dagliga sysslor/aktiviteter. Du kan börja använda och belasta handen normalt efter att suturerna tagits bort och operationssåren vuxit igen.

Med hjälp av följande rörelser upprätthåller du rörligheten i tummens senor och leder. Börja göra rörelseövningarna dagen efter operationen och gör övningarna tills tummens normala rörlighet har återställts. Upprepa rörelseserierna 3 gånger per dag, 5-10 gånger/rörelse. Gör övningarna i lugn takt.



1. Träning av tummens ytterled

Ta ett stadigt tag nedanför tummens ytterled. Böj och sträck på ytterleden.



2. Träning av tummens basled

Ta ett stadigt tag nedanför tummens basled. Böj och sträck på basleden.



3. Abduktion och adduktion av tummen i vertikal riktning

Lägg handflatan på kanten av bordet. För tummen neråt bort från kanten av bordet och för tillbaka till horisontalplan.



4. Abduktion och adduktion av tummen i horisontal riktning

Lägg handflatan på bordet. Sträck tummen längsmed bordsytan bort ifrån pekfingret och för tillbaka.

Efter att suturerna har avlägsnats börja smörja ärrret och massera det för att göra det mjukt och för att undvika ärradhesioner. (se vänligen Behandling av ärr-guiden)

Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.