

Rehabilitering efter operation av tumtendonit (knäppfinger /trigger finger)

Knäppfinger betyder inflammation i skenskidan på fingrets böjsena, vilket gör att senskidan dras tillbaka. Namnet kommer från att man till följd av stenos ofta känner ett klick när man rätar ut ett böjt finger.



ursprungsbild: Shutterstock, 2023

Tillståndet är vanligare hos kvinnor än hos män och uppträder oftast mellan 55-60 år. Vanligast förekommer knäppfinger på långfingret, ringfingret eller tummen. Knäppfinger är vanligt hos diabetiker. Upprepad belastning av handen, som t.ex att använda ett tangentbord, utsätter för knäppfinger.

Symtom

Sjukdomen börjar som en inflammation i senskidan, som gör senskidan smalare. Knäppningen som gav tillståndet dess namn uppstår när böjsenan och /eller senskidan tjocknar och senan inte kan glida ordentligt i senskidan. Som ett resultat av förträngning, kan det uppstå knarr och smärta, som strålar ut till hela fingrets radie när du flyttar fingret. Fingret kan låsa sig antingen hakat eller rakt och patienten måste hjälpa till med den andra handen för att få fingret i rörelse. Symtomen är oftast värst på morgonen och lindras när man använder handen.

Operation

Om problemet med knäppfinger kvarstår kan operation bli nödvändig. Operationen utförs vanligtvis under lokalbedövning. Under operationen görs ett litet snitt i handflatan och senskidan (A1-remskivan) delas. Efter operationen läker knäppfingret vanligtvis bra och smärtan kommer sällan tillbaka.

Handrehabilitering efter operation

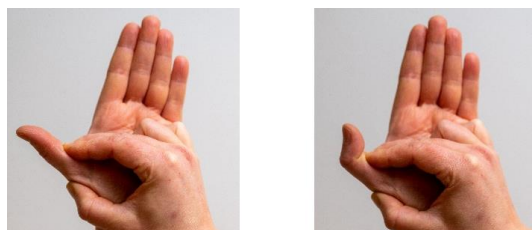
Efter operationen kan handen vara svullen och smärtsam, du får instruktioner om **behandling av svullnad**. Förutom den upphöjda positionen och rörelseövningarna ska svullnaden även behandlas med kylpaket. Du kan använda kylpaketet flera gånger om dagen i perioder på cirka 20 minuter.

Du kan använda handen i **lättare dagliga aktiviteter (mindre än 1 kg)** från dagen efter operationen. Normal användning och belastning av handen är tillåtet efter att stygnen har tagits bort och operationssåret har läkt.

Med hjälp av följande övningar upprätthåller du rörligheten i fingersenorna och lederna. Börja rörelseövningarna dagen efter operationen och **gör övningarna 4-5 gånger om dagen, 5-10 gånger/rörelse**, tills rörelsen i tummen har återgått till det normala. Gör rörelserna lugnt.

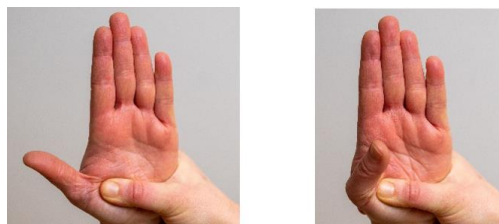
1. Övning av tummens ytterled

Ta ett stadigt grepp nedanför ytterleden. Böj och sträck på ytterleden.



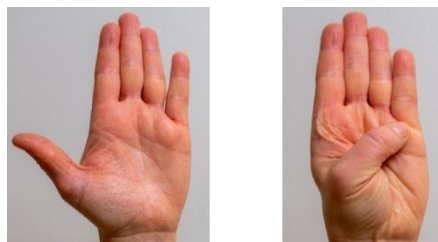
2. Övning av tummens basled

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



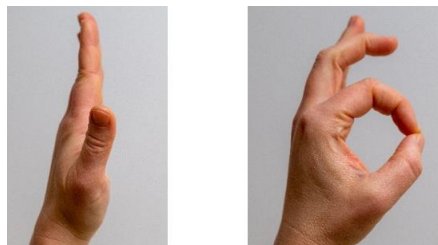
3. Sträck/böjövning med tummen

Sträck ut tummen raklång uppåt. För tummen mot basen av ditt lillfinger.



4. Övning med pincettgrepp

Sträck ut fingrarna. Rör växelvis vid spetsen av varje finger med tummen, forma en cirkel med fingrarna.



Smörj och massera ärret för att mjuka upp ärret och undvika ärrhäftningar efter stygnborttagningen. Du får skilda instruktioner för behandling av ärret.

Det finns en video om instruktioner på webbsidan hoito-ohjeet.fi med namnet: [Rehabilitering efter operation av tumtendonit \(knäppfinger, trigger finger\) –video](#)

Vid behov kan du kontakta din ergoterapeut.