

Tumbasartros



Tumbasartros

Alla leder i kroppen är täckta av ett tunt broskskikt. Brosket är ledernas stötdämpare. När vi blir äldre och/eller vi belastar våra leder tungt kan brosket luckras upp och försvinna. När ben gnider mot ben i leden är detta oftast smärtsamt och funktionen försämras. Detta tillstånd kallas för artros. Tummens basled (CMC I) är speciellt utsatt för artros framför allt hos kvinnor efter klimakteriet. Ungefär 20% av alla kvinnor och 7% av alla män över 55 år har tumbasartros.

Symptom

Smärtor från tumbasen vid belastning och/eller vila.

Behandling

Grundbehandling mot värk orsakad av tumbasartros är ett stödbandage (ortos) samt behandling hos en arbetsterapeut (artrosskola, varm paraffinbehandling mm). Om dessa åtgärder inte räcker får man en kortisonspruta i leden. Kortison kan lindra smärtan och har ingen övrig påverkan på kroppen. Om alla behandlingsalternativ är uttömda finns det operativa ingrepp.

Operation

Operation görs i narkos. Vid plastikoperation tar man bort det ben (trapezium) som tummen ledar mot och lägger dit en sena. Efter detta sys huden ihop.

Förväntning

Att den värk som du haft skall minska och att tummen går att använda på ett normalt sätt. Återhämtning kan ta upp till 3–9 månader.

Mer information om din diagnos hittar du på www.1177.se

Efter operationen

Högläge/Rörelser

Det är viktigt att handen hålls ovan "hjärthöjd" åtminstone första veckan efter operationen. Var noga med att frekvent röra fingrarna genom kraftiga knyt- och sträckrörelser. Rör även armbåge och axel flera gånger per timma. Detta medför mindre smärtor och svullnad samt bättre läkningsförhållanden och fingerrörlighet. Se Träningsprogram.

Bilkörning

Så länge såret inte är läkt rekommenderas att du inte kör bil.

Gipsskena/-förband

Gipsskenan/-förbandet får inte bli vått. Använd en duschstrumpa (Apoteket) eller en tejpad plastpåse när du duschar.

Om det blöder igenom förbandet, det sitter för hårt eller för löst ska du kontakta sjukvården.

Styggen

Styggen tas bort i samband med återbesök till Ortopedmottagningen ca 2v efter operationen.

Sjukskrivning

Varierar mycket från individ till individ.

Förlopp

2 veckor efter operationen ska du komma till Ortopedmottagningen. Då får du även träffa den läkare som opererat dig. Vi tar av gipsskenan och tar bort stygnen. Fingerrörelserna kontrolleras. Därefter får du ett gipsförband över tummen.

4–6 veckor efter operationen ska du komma till Ortopedmottagningen för att ta bort gipsförbandet. Du får också träffa en arbetsterapeut som ger dig en stödskena (ortos) samt visar hur du ska träna.

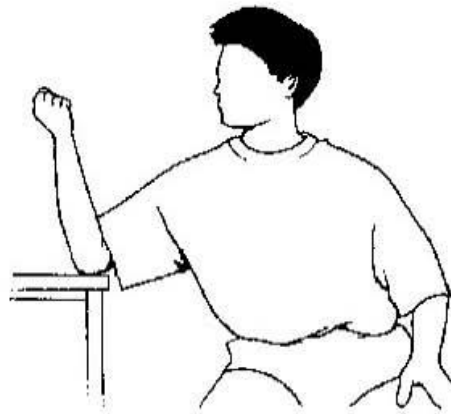
Träningsprogram för hand

Håll handen i högläge redan från början för att minska smärtan.

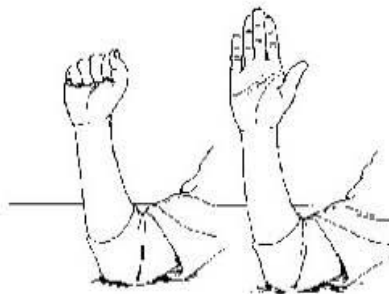
Träna regelbundet.

Dagen efter operationen kan du använda handen för att hålla i bestick eller tidning.

Tungt arbete med handen bör undvikas de första 6 veckorna.

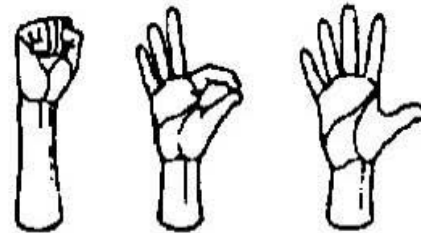


Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Högläge redan från början

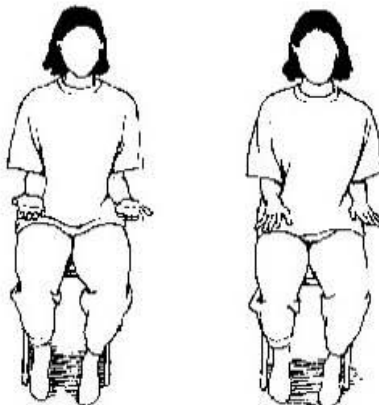


Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Uppreningar: 20-30 ggr

Knyt och sträck fingrarna ordentligt.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Knyt handen och för alla fingrarna enskilt mot tummen och sträck sedan ut alla fingrarna.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Vrid handflatorna uppåt och nedåt med armbågarna intill midjan.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Glöm ej ta ut axelrörligheten samt att sträcka ut armbågen/böja i armbåge.



Anteckningar:



Anteckningar:

Kontaktuppgifter

Vill du kontakta oss via internet så använd 1177 Vårdguidens e-tjänster.

Logga in på www.1177.se

Adress: Ortopedimottagningen, plan 2, Marconigatan 31
421 22 Västra Frölunda.

Ortopedimottagningen

Tel: 031-342 51 40. Du kommer att bli uppringd samma dag eller nästkommande vardag. Återbud kan lämnas dygnet runt.

Rehabmottagningen

Tel: 031-342 51 80. Du kommer bli uppringd samma dag eller nästkommande vardag. Återbud kan lämnas dygnet runt.

Vårdavdelningen:

Tel: 031-342 51 90. Besöks tid 17.00 – 19.00

Vid akuta problem ska du ringa:

Vid tilltagande värk kring operationsområdet med eller utan feber, det blöder genom förbandet eller att förbandet sitter för hårt eller för löst ska du kontakta Ortopedimottagningen.

Då vi har stängt, på kvällar och helger ska du ringa 1177 för att få reda på vilken Jourcentral eller ortopedakut du ska åka till.