



Ålands hälso-
& sjukvård

Information om **HANDARTROS**



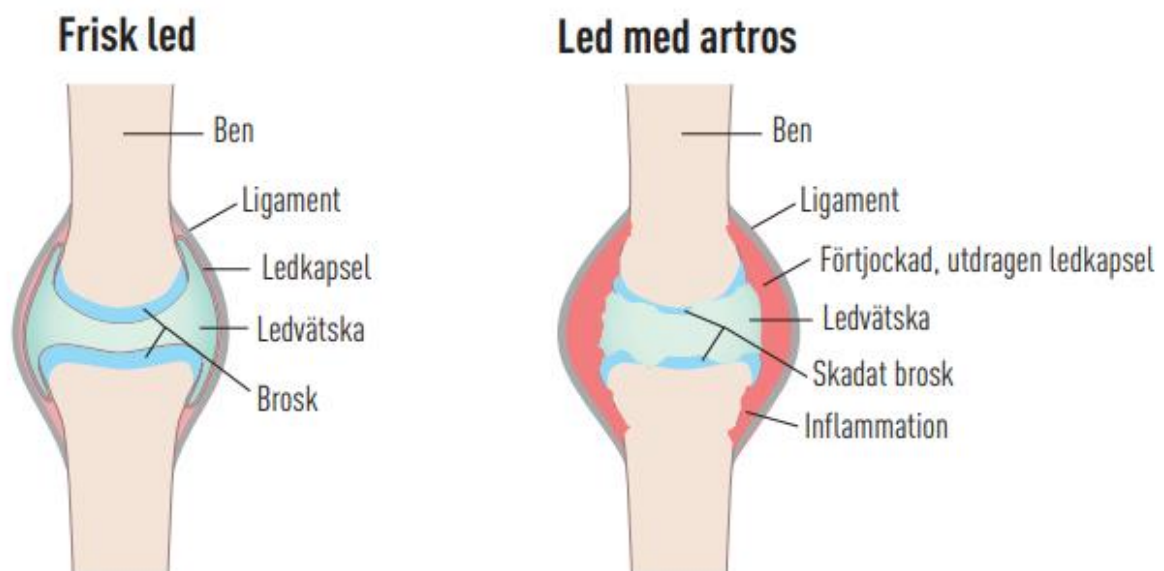
Ergoterapin

12/2024

Den friska leden

En led är en rörlig del av kroppen var två ben möts. Ändarna är klädda med brosk, vilket utgör ledens glidytor. Brosket är slätt, glänsande och elastiskt. Detta gör så att rörelser sker med minsta möjliga friktion. Brosket fungerar även som en stötdämpare och fördelar belastningen över ledytan.

Broskets struktur kan liknas vid en tvättsvamp, där vätska och slaggprodukter pressas ut vid belastning och där näringsämnen åter sugas upp när trycket lättar. Det är just det som händer när vi rör våra leder. Att använda kroppen blir därför en förutsättning för att brosket ska må bra.



Bildkälla: Reumatikerförbundet

Artros

Artros är mycket vanligt, framför allt hos äldre människor. Vid artros uppstår en obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av ledbrosket. Därför talar man nu för tiden hellre om ledsvikt än förslitning. När brosket bryts ned blir det fransigt och får sprickor. I senare skede kan brosket försvinna helt vilket leder till att benen möter varandra. I tidiga faser är det inte ovanligt med svullnad och värmeökning kring leden. Även mjukdelarna kring leden kan drabbas och börjar då strama och värka.

Den exakta orsaken till ledsvikten är inte helt klar, men man vet att olika faktorer spelar in, så som ålder, kön, tung belastning, ärftlighet, tidigare ledskador eller övervikt. Handartros är den vanligaste artrosformen och kan medföra belastningssmärta och svårigheter att klara sin vardag.

Behandling

Det går inte att bota artros, men det finns mycket som du själv kan göra för att minska smärtan, förbättra handfunktionen och öka förutsättningarna för en aktiv vardag.

Träning

Regelbunden handträning minskar smärtan, men kan också förbättra eller upprätthålla rörlighet, styrka och handfunktion. Händerna ska användas i vardagliga aktiviteter, men tänk på att använda händerna så skonsamt som möjligt. Använd gärna hjälpmedel för att spara energin till aktiviteter som för dig är mer värdefulla.

Värme och kyla

Artrosleder mår i regel bra av värme. Värken kan därför minskas genom regelbunden värmebehandling av händerna. Alternativt kan värmebehandlingen ske som en kur, exempelvis fem dagar i veckan under tre veckors tid. En sådan kur kan ha smärtlindrande effekt upp till tre månader efter avslutad behandling.

Värmebehandling kan du göra själv med risvantar eller vetekudde. För att öka effekten kan händerna smörjas in med olja innan. Lägg sedan gummihandskar eller plastpåsar på händerna innan för att skydda värmeförpackningen. Varmvattenbad är ett annat förslag på behandling. Lägg då en handduk över vattenbadet så att vattnet inte svalnar för snabbt. Behandla i 15 minuter.

I vissa perioder, t.ex. om det finns en aktiv inflammation i leden, eller vid akut smärta, kan kylbehandling vara att föredra.

Ortoser

Med ortoser menas skenor eller stödjande bandage av olika slag. Det finns mjuka såväl som hårda varianter och dessa kan fungera smärtlindrande vid perioder av inflammation. Ortoserna kan också användas i förebyggande syfte vid tyngre aktiviteter eller användas nattetid för att stävja felställningar i handen. Vid ergoterapin får du hjälp med att prova ut rätt ortos.

Läkemedelsbehandling

Det finns inget läkemedel som kan bota eller förhindra uppkomsten av artros. Men tidvis kan du ha nytta av smärtlindrande medicinering.

Paracetamol är oftast förstahandsvalet. fördelar med det är att den lätt kombineras med andra mediciner och har få biverkningar.

Då lederna är inflammerade kan det löna sig att addera ett inflammationsdämpande läkemedel som t.ex. ibuprofen eller diklofenak. Dessa finns i tablettform såväl som spray eller salva.

Kom ihåg att alltid rådfråga din läkare om du också tar andra läkemedel.

Hjälpmedel

Att använda händerna så normalt som möjligt i vardaglig aktivitet är bra träning. Men när vissa aktiviteter blir svåra att utföra, eller orsakar smärtökning, är det läge att hitta ett passligt hjälpmedel. Många hjälpmedel och redskap finns att köpa i dagligvaruhandeln, sportbutiker eller på nätet via specialbutiker. Utprovning av hjälpmedel kan göras vid ergoterapin.



Ergonomi

Det är viktigt att använda händerna så skonsamt och energieffektivt som möjligt. Tänk på att:

- Undvika ensidig och långvarig belastning.
- Fördela belastningen över flera och större leder.
- Använda helhandsgrepp framom nypgrepp.
- Skjuta eller dra föremål i stället för att lyfta eller bära.
- Ha balans mellan arbete och vila.
- Hushålla med krafterna så att de räcker till att göra sådant som är roligt också!
- Dela upp arbetsuppgifterna på hela veckan och/eller på flera familjemedlemmar.

Kirurgi

Vid tumbasartros kan det bli aktuellt med operation om grundbehandlingen inte har tillräcklig effekt. Målet med kirurgisk behandling är i första hand att ge en långvarig smärtlindring. Om instabilitet förekommer kan målet också vara att stabilisera tummen i en mer funktionell ställning. Det är viktigt att veta att ingreppet inte förväntas förbättra vare sig rörlighet eller mätbar greppstyrka.

Stress, sömn och avslappning

Vid ledproblematik kan det ibland vara svårt att sova p.g.a. smärtan. Trötthet och sömnbrist kan i sin tur försämra förmågan att hantera värken under dagen. Om man dessutom känner sig stressad kan sömnbristen bli svårare att ta igen. Du kan få tips och råd kring sömnhygien via ergoterapin.

Kontaktuppgifter till ergoterapin

Telefontid måndag till fredag, 8-16.00. Tel. (018) 538473.

Hemträningsprogram vid fingerledsartros

Mjuka gärna upp med värme eller fri rörlighet innan du börjar med programmet. Utför övningarna i lugnt tempo och håll kvar i varje position i ett par sekunder. Utför övningarna med god kvalitet en gång om dagen, upprepa varje övning fem gånger.



Böj fingrarnas knogleder, sträck ut igen.



Böj fingrarnas knog- och mellanleder med raka fingertoppar, sträck ut.



Håll knoglederna raka. Böj fingertopparna och sträck därefter ut.



Knyt handen till en näve.



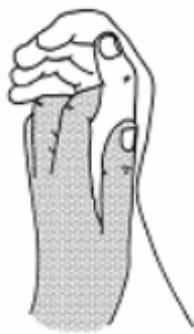
För tummen mot samtliga fingertoppar, en i taget. Sträck ut mellan varje fingertopp.



Böj tumtoppen mot lillfingrets bas.

Hemträningsprogram vid tumbasartros

Mjuka gärna upp med värme eller fri rörlighet innan du börjar med programmet. Utför övningarna i lugnt tempo och håll kvar i varje position i ett par sekunder. Utför övningarna med god kvalitet en gång om dagen, upprepa varje övning fem gånger.



Stabilisera handleden och tummens grundleder. Böj tumtoppen.



Stabilisera handleden. Böj tummen.



För tummen mot samtliga fingertoppar, en i taget. Sträck ut mellan varje fingertopp.



Böj tumtoppen mot lillfingrets bas.



Håll handleden rak. Öppna upp greppet så mycket som möjligt. För tummen snett bakåt och uppåt, som om du försöker att greppa ett stort glas.



**Ålands hälso-
& sjukvård**

Pb 1055
AX-22111 Mariehamn ÅLAND
www.ahs.ax