

Rehabilitering efter operation av tumbasartros



Tumbasartros

Våra ledytor omsluts vanligtvis av brosk, vilket fungerar som glidyta vid rörelse såväl som stötdämpare vid belastning. Vid artros uppstår obalans mellan broskets uppbyggnad och nedbrytning, vilket ger smärta och stelhet.

Artros utvecklas vanligen långsamt och progressen kan till och med stanna av. Orsaken är okänd men faktorer som ärftlighet, belastning, tidigare skada och hormonella förändringar, exempelvis klimakteriet, kan påverka.



Behandling

Då ledförändringen är kronisk riktas behandlingen mot att minska symtom och att bibehålla funktion. I första hand görs detta genom så kallade konservativa åtgärder.

Om grundbehandlingen inte har tillräcklig effekt och smärtan finns vid belastning såväl som i vila kan det också bli aktuellt med operation av tumbasleden.

Inför operation

Målet med kirurgisk behandling av tumbasartros är i första hand att ge en långvarig smärtlindring i vila såväl som vid belastning. Om samtidig 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. Styrkan kan däremot öka i och med möjligheten till maximal användning av handen då smärtan inte längre hämmar.

Hur länge handen är gipsad beror på ingreppets art men är vanligtvis kring 3 veckor. Därefter kommer en stabiliserande ortos att provas ut för att sedan succesivt i samråd med läkare och ergoterapeut avvecklas. Stygnen tas vanligen bort efter 14 dagar. Återgång till arbete kan vara möjlig efter att gipset tagits bort men är i högsta grad beroende på vilka arbetssysslor som ska utföras.

Tillåten belastning på handen ökar långsamt och det tar ca 3 månader från operationen till att full belastning tillåts. Rehabiliteringstiden kan emellertid vara upp till ett år, men kontakten till ergoterapeuten kan vanligtvis avslutas efter 3 månader.

Det är inte lämpligt att köra bil genast efter operationen.

Efter operationen



När handen är gipsad minskar muskelarbetet i arm och hand. Det är därför viktigt att genom rörelser i axel, armbåge samt de fria fingerlederna bibehålla funktionen.

Tänk på följande:

- Använd armen så avslappnat och naturligt som möjligt
- Vila handen i **högläge** med handen över hjärthöjd när du inte använder den
- Nattetid; lägg armen och handen på kuddar. Högläge gäller tills handen inte längre är svullen
- Undvik att bära och lyfta tills att du får instruktioner om att detta inte längre gäller
- Armen ska **INTE** låsas i mitella
- Rumstemperatur är bäst för handen. Kyla kan orsaka ökad stelhet. Värme kan orsaka ökad svullnad
- Skydda gipset från vatten och fukt

Träning genast efter operationen

Dessa övningar görs för att minska svullnad och stelhet:

	<p>"Armarna uppåt sträck". Sträck händerna högt mot taket med sträckta fingrar (pek-, lång-, ring- och lillfinger). Dra tillbaka mot kroppen med knutna händer.</p> <p>Rörelsen ska utföras med kraft, att vifta gör ingen nytta.</p> <p>Gör övningen 10 gånger varje timme under dagen.</p>
	<p>Sätt händerna vid axlarna och cirkla runt med armbågarna 5-10 varv åt vardera håll.</p> <p>Gör övningen 5 gånger om dagen.</p>

Träningsprogram tre till fyra veckor efter operationen

- Utför ödemförebyggande "armarna uppåt sträck" 10 gånger varje vaken timme
- Påbörja rörelseuttag i handled och underarm samt vid behov senglidningsövningar
- Gör övningarna lugnt, mjukt och jämnt. Håll kvar i slutpositionerna fem sekunder.
- Gör fem repetitioner per övning, 6-7 ggr/dag

	Stabilisera operationsområdet med den friska handen. Böj tummens ytterled.
	Böj både tummens ytter- och knogled. Kom ihåg att fortsättningsvis stabilisera operationsområdet.
	För tumtoppen mot pekfingertoppen, forma ett O med fingrarna. Gör sedan samma mot långfingertoppen. OBS! Försök INTE nå ring- eller lillfingertoppen.

Träningsprogram fem till sju veckor efter operationen

- Fortsätt med tidigare övningar och samma antal repetitioner, men addera nu även dessa rörelser:

	<p>Vila lillfingersidan mot bordet och håll handen stående. För tummen mot taket.</p>
	<p>Sträck ut tumme och fingrar. Tummen mot riktningen "att greppa ett glas".</p>
	<p>Håll handflatan i bordet. Håll tummens ytter- och knogled lätt böjd och för tummen utåt.</p>
	<p>För tumtoppen mot ett finger i taget, ända till lillfingrets topp.</p>

Råd om belastning i aktiviteter efter kirurgi

Efter operation är det viktigt att belastningen ökas succesivt och att belastning sker under smärtgränsen. Nedan följer exempel på aktiviteter med olika belastning.

Tre till fyra veckor efter operation - extremt lätt belastning, med ortosen på:

- Hjälpa till med handen vid påklädning, till exempel justera kragen.
- Hålla smörgås.
- Plocka vissna blad på krukväxter.
- Vända blad i bok/tidning.

Fem till sju veckor efter operation - lätt belastning, med ortosen på:

- Lyfta föremål som väger cirka 0,5 kg.
- Använda handen vid dusch, bad eller ansikts-/hårtvätt. Hålla i duschhandtag. Öppna/stänga kran. Lägga make-up.
- Greppa små förpackningar.
- Torka av diskbänken, men ej vrida ur trasan.
- Skriva för hand och skriva på tangentbord vid dator.

Åtta till elva veckor efter operation - medeltung belastning, med eller utan ortos beroende på smärtsituation:

- Lyfta föremål som väger cirka 1 kg.
- Borsta tänderna utan greppförstoring.
- Hålla kopp. Använda vanlig kniv och skära kött.
- Diska för hand. Plocka i/ur diskmaskin. Använda båda händerna vid lyft av uppläggningsfat, skålar och kastruller.
- Dammsuga.

Tolv veckor efter operation - normal belastning, utan ortos, vid smärta fortsatt ortosanvändning:

- Använda handen i de flesta aktiviteter men med respekt för smärta.
- Det kan fortfarande vara svårt att lyfta stora fat, tunga stekpannor och kastruller.
- Handarbete.
- Arbeta i trädgården.
- Avvakta med bilkörning tills man känner sig säker som chaufför.

Källa: Denna sida är tagen direkt ur *Nationellt vårdprogram för tumbasartros*. Nationellt system för kunskapsstyrning Hälsa- och sjukvård: Sveriges regioner i samverkan.



**Ålands hälso-
& sjukvård**

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