



## Information om och behandling av tumbasartros

I lederna finns brosk som fungerar som glidyta och stötdämpare vid belastning. Vid artros uppstår en obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av brosksubstans vilket orsakar nedsatt funktion, smärta, svaghet och svullnad i leden. Artros är en mycket vanlig sjukdom som ofta kan ses vid ökad ålder och långvarig belastning. Problematiken är vanligare hos kvinnor men den bakomliggande orsaken till artros är ännu okänd. Ledeförändringarna framskrider vanligtvis långsamt under flera år men kan också avstanna.

### Behandling

Då ledförändringen är kronisk inriktas behandlingen på att minska symtom och förbättra funktion. Värmebehandling kan minska smärtan, detta kan förslagsvis göras med vetekudde eller varmvatten. Smörj in händerna med olja innan och lägg på gummihandskar eller plastpåsar. Återförslut i handleden och behandla sedan med värme i 15 minuter.



### Ergonomi

Det är viktigt att hålla igång lederna vid artros och använda handen så normalt som möjligt. För att möjliggöra detta kan du tänka på att:

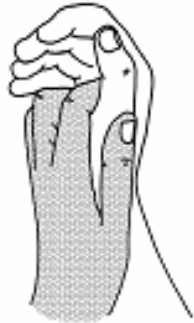
- Respektera smärtan. Ta pauser, vila, byt arbetsställning och använd stödjande ortoser
- Minska belastningen på tumbasen. Belasta större kroppsdelar istället såsom att bära i ryggsäck eller på axel. Skjut eller dra föremål istället för att lyfta. Använd helhandsgrepp istället för fingergrepp.
- Fördela belastningen på båda händerna och arbeta med rak handled
- Undvik små statiska grepp såsom pincett- eller nyckelgrepp i mån av möjlighet. Använd greppförstorare
- Arbeta med hävstångsprincipen för att maximera utväxling och kraft i greppet
- Använd hjälpmedel vid de aktiviteter som ger smärta, tex sax med fjädrande skaft, burköppnare, nyckelgrepp

### Ortoser

Syftet med att använda ortos är att lindra smärtan samt stabilisera och avlasta tumleden. Det finns mjuka elastiska stöd som kan användas vid lättare aktivitet. Om du arbetar tungt kan det bli aktuellt att formgjuta en stadigare ortos i plast. Därtill används vilo-ortos nattetid för att minska smärta, stävja felställning och ge leden vila.

## Träningsprogram

Det är viktigt att ta ut den smärtfria rörligheten i tummen och handleden dagligen för att upprätthålla rörlighet och motverka felställning. Utför rörelserna lugnt och kontrollerat, håll kvar i varje läge några sekunder.



1. Stabilisera handleden och tummens grundleder. Böj tumtuppen.



2. Stabilisera handleden. Böj tummen.



3. För tumtuppen mot övriga fingertoppar i tur och ordning, forma en rund ring. Sträck ut mellan varje finger.



4. Böj tumtuppen mot lillfingrets bas.



5. Håll handleden rak. Sträck tumme och fingrar, öppna så mycket som möjligt.