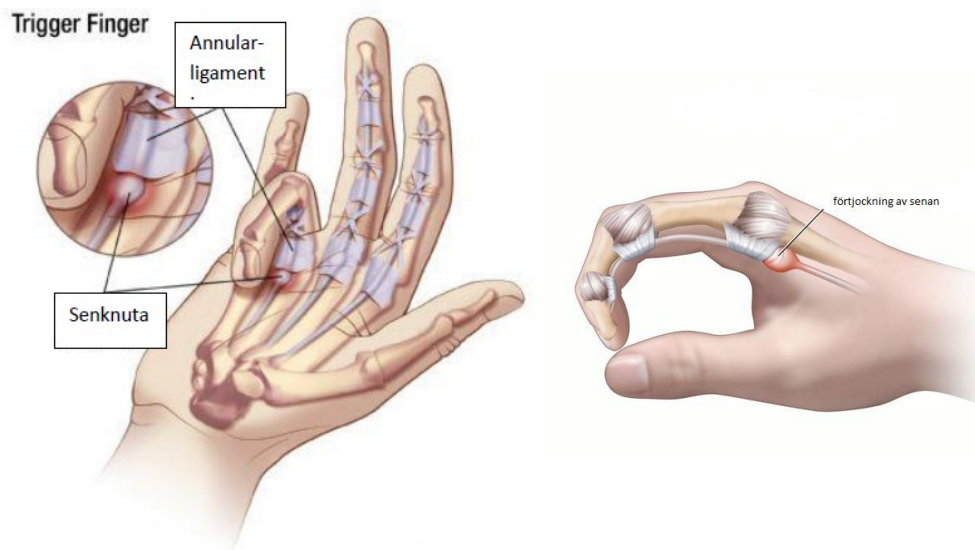




Triggerfinger/-tumme

(Tendinitis nodosa, tendovaginitis stenisans)



Tendinitis nodosa eller Triggerfinger beror på att böjsenan till ett finger har svårt att glida i mynningen till den senskida / glidkanal som omger böjsenan från fingerbasen i handflatan ut till fingertoppen. Detta beror antingen på att mynningen, på grund av inflammation och svullnad, blir för trång eller på en förtjockning av senan (senknuta). Det medför en reaktion i senan med en lokal uppdrivning. Senan tenderar att haka upp sig i senskidemynningen vid både böjning och sträckning av fingret, vilket kan framkalla typiska knäppningar eller låsningar. Fingret fastnar ibland i böjt läge och kan endast sträckas med hjälp av den andra handen. Dessa är ofta smärtsamma.

Ortosbehandling

Kan behandlas konservativt med ortos. För att minska irritationen och svullnaden görs en ortos (plastskena). Ortosen ska sitta på dygnet runt i minst 6 veckor och endast tas av vid träning. Du ska använda handen så normalt som möjligt i aktiviteter med ortosen på. För ett triggerfinger som varat i mer än 6 månader hjälper det inte med ortosbehandling.

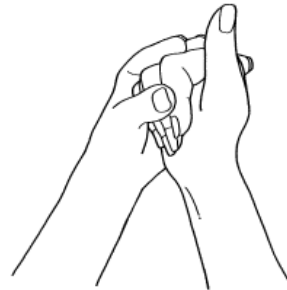


Träning

Ta av ortosen och gör träningen vid 3 tillfällen per dag och 5 repetitioner vid varje tillfälle. Följ instruktionen nedan.

Vid upphakning i finger

1. Med hjälp av din friska hand - böj samtliga fingrar in mot handflatan.
Med hjälp av din friska hand - sträck samtliga fingrar.



2. Med egen kraft böj ytter- och mellanleder - håll knoglederna raka.
Med egen kraft - sträck samtliga fingrar.



Vid upphakning i tummen

1. Med hjälp av din friska hand böj tummen mot lillfingrets bas.
2. Med hjälp av din friska hand - sträck ut tummen.



Vid frågor kan du ringa till

- **ergoterapin** tfn 018-538 473 på vår telefontid måndag och onsdag, kl. 8.30–9.00, eller till
- **receptionen** tfn 018-538 618, telefontid: måndag–fredag kl. 8.00–9.00, måndag–torsdag kl. 13.00–14.00.

Materialet delvis hämtat från Region Jönköpingslän, Landstinget i Kalmarlän och Handens rehabilitering: skador, sjukdomar (Runnquist, K., Cederlund, R., & Sollerman C., 1992).