

Patientinformation

Ledbandsskada i tummen

Om skadan

Vanligtvis orsakas ledbandsskada av fallolycka, där man faller så att tummen viks utåt. Särskilt vanligt är skadan vid fall i samband med skidåkning då skidstaven kan ge upphov till ett kraftigt sidovåld mot tummen. Det vanligaste är då att ledbandet på tummens insida går helt eller delvis av. Skadan medför att leden blir instabil i sidled och man förlorar styrkan i nypgreppet mellan tumme och pekfinger.



Är ledbandet helt av krävs en operation, men är det bara delvis av kan det räcka med enbart gips.

Behandling

Efter gipstiden är det viktigt att du börjar använda handen i lätta vardagsaktiviteter för att inte stelna till i tummen. Försök att börja använda tummen spontant i aktivitet, men undvik tyngre aktivitet såsom hårdare nypgrepp och större grepp med tummen innan det gått 8 veckor.

Om ledbandet är opererat tillåts full belastning av handen först 12 veckor efter operation. Sjukskrivningstiden varierar mellan 1-12 veckor beroende på yrke. Ibland får man en mjuk ortos att bära i några veckor efter gipstiden. Det kan vara bra att använda ortosen i riskaktiviteter dagtid till dess att det gått 12 veckor efter operation.

De flesta upplever en viss stelhet i tummen veckorna efter avgipsning men denna stelhet brukar försvinna efter några månader. Lokal ömhet och svullnad kan dock kvarstå i 6-12 månader efter operation.

Kontaktuppgifter

Central arbets- och fysioterapienhet SÄS, tfn 033-616 12 79 (Borås), 0320-77 93 58 (Skene).

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

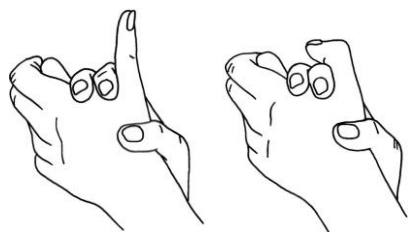


SÄS Central Arbets- och Fysioterapi

SÄS/CAF - Hand tumträning

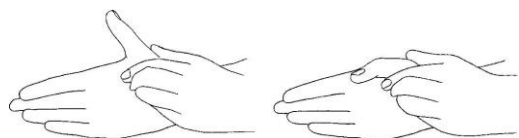


Utför programmet 4 ggr/dag. Upprepa varje övning 10 ggr.



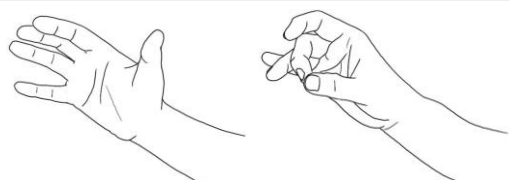
1. Tummens ytterled

Håll tummens basled och grundled stabiliserad med hjälp av den andra handen. Böj och sträck på tummens ytterled.



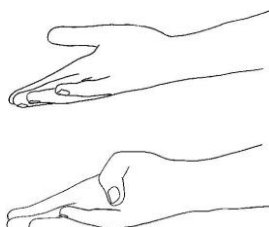
2. Tummens grundled

Håll tummens basled stilla med hjälp av motsatt hand. Böj och sträck i tummens grundled.



3. Tumtopp mot fingertoppar

För tumtoppen mot pekfingertoppen och forma ett "O", sträck sedan ut igen. Gör likadant mot långfinger-, ringfinger- och lillfingertopp.



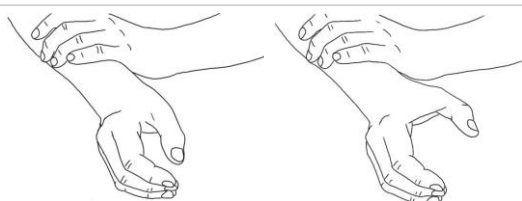
4. Tummen mot lillfingrets grundled

För tummen i en vid båge mot lillfingrets grundled.



5. Sträckning av tummen

För tummen ut från pekfingret och upp mot taket.



6. Öppningsgrepp

Lägg handens lillfinger-sida ner mot bordet. För tummen utåt som om du skulle hålla runt ett stort glas.

Central arbets- och fysioterapienhet
Södra Älvsborgs Sjukhus
033-616 12 79 (Borås)
0320-77 93 58 (Skene)

ExorLive.com 2020-05-12 @ 14:25

Sida 1 av 1

