



5. Lägg handflatan mot underlaget. Lyft upp tummen från underlaget och ner igen.



6. Böj tummen mot pekfingeret och forma ett "O", sträck ut tummen igen. Upprepa samma rörelse i tummen mot de andra fingertopparna.



7. Lägg handryggen på bordet så att handflatan pekar uppåt. För tummen mot lillfingrets bas. Sträck ut.



[Visa video](#)

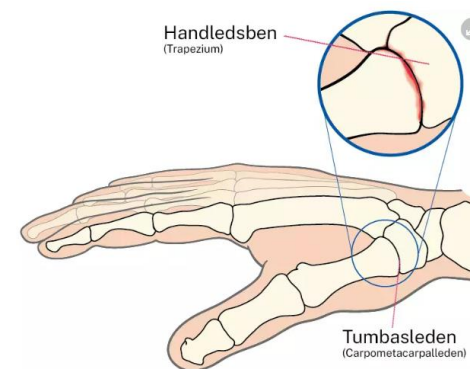
Hör av dig till din arbetsterapeut på vårdcentralen om du har några frågor och funderingar, samt om tillståndet skulle bli värre.

Namn: _____

Telefonnummer: _____

Senast reviderad juli 2025 av Frida Fridsäll, arbetsterapeut Väster vårdcentral.
Innehållsansvarig: FAKTA-grupp Rörelseorganens sjukdomar.

Tumbasartros



Bilder från 1177 och Exorlive

Om tumbasartros

Artros karakteriseras av ledsmärta, rörelseinskränkning och strukturella förändringar i ledbrosk, ledens mjukdelar, samt i lednära skelett. Tumbasartros ger smärta vid belastande rörelse, ömhet och ofta kraftnedsättning.

Smygande debut med långa perioder av lindriga besvär som avlöses av besvärsfria intervall är typiskt.

Behandling

- Ha respekt för smärta. Vila, ändra arbetsställning eller använd avlastande linda/ortos.
- Minska belastning genom att skjuta eller dra föremål, istället för att lyfta och bära.
- Fördela belastning och arbeta med båda händerna.
- Undvik nypgrepp.
- Använda hela handen i syfte att fördela belastning på alla fingerleder.
- Undvik tunga vridrörelser, som t.ex. låsa upp trög dörr. Arbeta om möjligt med rak handled.
- Använd verktyg, t ex sax, sekator, med fjädrande skaft för att minska belastning på tummen.

Rörelseträning

Det är viktigt att dagligen ta ut den smärtfria rörligheten i tumleder och handled. Dels för att minska risken att stelna till vid ortosanvändning dels för att på ett tidigt stadium motverka felställning (tummen dras in mot handflatan). Utför alltid rörelserna lugnt och jämnt och håll kvar i uppnått läge några sekunder, slappna av.

Träna en gång per dag, 5-10 repetitioner per övning.



1. Stabilisera tummens grund- och mellanled med andra handen. Böj ytterleden, håll kvar. Sträck.



2. Stabilisera tummens grundled. Böj tummen i riktning mot lillfingrets bas och böj tummens mellan- och ytterled. Sträck.



3. Lägg handens lillfingersida ner mot bordet med alla fingrarna samlade. För tummen upp mot taket och ner mot pekfingret igen.



4. Handen som ska tränas placeras på ett bord med lillfingersidan ned. Motsatt hand läggs över handleden för stabilisering. Tummen förs vågrätt ut från handflatan, som när du greppar om ett glas, och tillbaka.