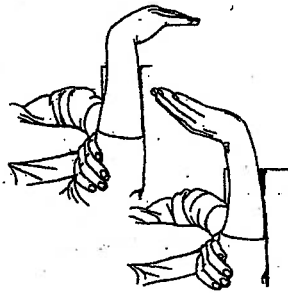


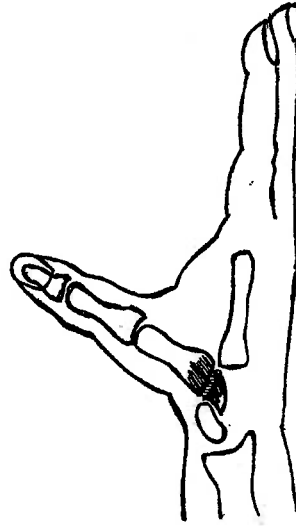
## Tumbasartros



6. Handflatan mot bordet.  
För tummen ut från pekfingeret  
och lyft den från bordet.

7. Böj handleden över en  
bordskant. Underarmen  
kvar mot underlaget. Böj  
handleden bakåt.  
Avspända fingerar.

Bilder från MOBILUS PePeMe AB



## Tumbasartros

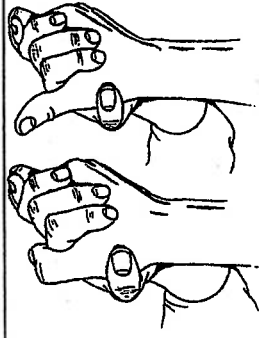
Artros är en ledsjukdom som förstör ledbrusket, vilket medför instabilitet och risk för felställning. Tumbasartros ger smärta vid belastande rörelser, ömhet och ofta kraftnedsättning. Drabbar oftast kvinnor.

Försök följa nedanstående råd:

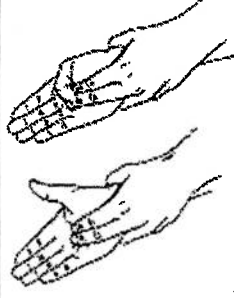
- Ha **respekt för smärta**. Vila, ändra arbetsställning eller använd avlastande stödortos.
- **Minska belastning** genom att skjuta eller dra föremål istället för att lyfta och bära.
- **Fördela belastning** och arbeta med båda händerna.
- Undvik **små nypgrepp**.
- Använd **hela handen** i syfte att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

## Rörelseträning

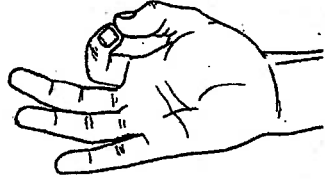
Det är viktigt att dagligen ta ut den smärtfria rörligheten i tumleder och handled. Dels för att minska risken att stelna till vid ortosanvändning dels för att på ett tidigt stadium motverka felställning (tummen dras in mot handflatan). Utför alltid rörelserna lugnt och jämnt och håll kvar i uppnått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



1. Stabilisera tummens grundleder  
Böj ytterleden.



2. Stabilisera leden vid tumbasen. Böj de två övriga lederna.



3. För tumtoppen mot basen på lillfingeret

4. För tumtoppen mot övriga fingertoppar i tur och ordning.



5. För tummen åt sidan - 2 lägen.