

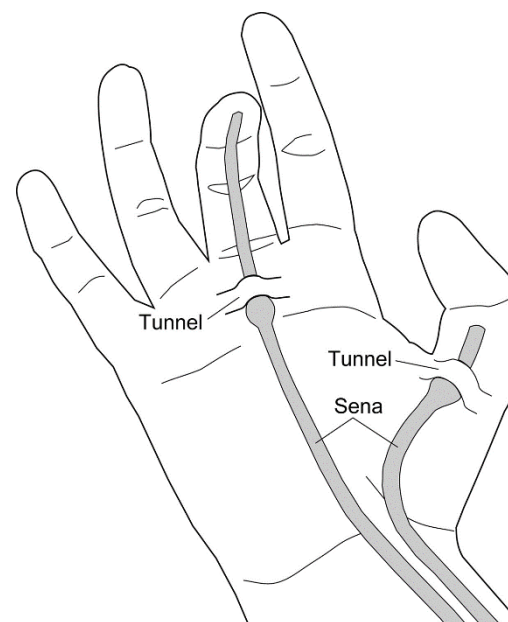
Hör av dig till din arbetsterapeut på vårdcentralen om du har några frågor och funderingar, samt om tillståndet skulle bli värre.

Namn: _____

Telefonnummer: _____

Mina anteckningar

Triggerfinger



Bilder från 1177 och Exorlive

Om tendinitis nodosa (triggerfinger)

Detta är en vanlig åkomma som förekommer hos ca 2 % av befolkningen över 30 år. Det finns inget fastställt samband mellan arbete och förekomst av triggerfinger. Vanligaste är att ett finger drabbas, men det kan även drabba samtliga fingrar, inklusive tummen.

Triggerfinger beror på en irritation och svullnad av böjsenan till ett av fingrarna, något som leder till att senan (fingret) "hänger sig" i böjd ställning. Tillståndet har fått sitt namn efter den position fingret ofta är i, nämligen avtryckarpositionen. Ofta klarar inte fingret att räta ut sig själv, men med hjälp av press från den andra handen "lossnar" fingret snabbt.

Ortosbehandling

För att minska irritationen och svullnaden tillverkas/utprovas en ortos. 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.

Träning

Ta av ortosen och gör träningen vid 2 tillfällen per dag och 5 repetitioner vid varje tillfälle. Använd instruktionen nedan eller det träningsprogram du har fått av din arbetsterapeut.

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, samt håll knoglederna raka. Med egen kraft sträck samtliga fingrar.



Vid upphakning i tumme

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



Lillfingrets bas.