

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

Morbus de Quervain

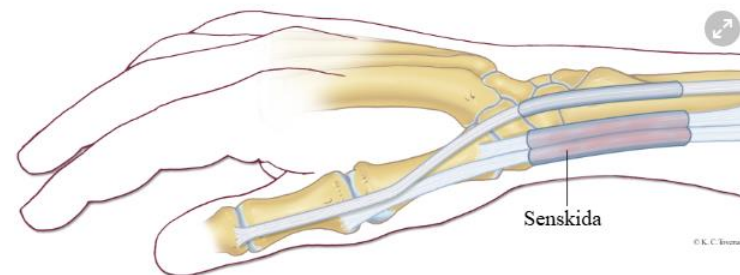


Bild från 1177

Om morbus de Quervain

Morbus de Quervain är en inflammation i ett av handens senskidefack där två av senorna till tummen passerar i en trång kanal. Symptomen är ömhet och smärta på handledens tumsida, det smärtar när tummen sträcks och förs utåt.

Andra symptom kan vara svullnad, värk och tryckömhet över senskidefacket. Ibland uppstår knutor på senorna som kan ge upphov till knäppningar då dessa passerar genom senskidefacket.

Symptomen uppkommer vanligen efter ensidig eller upprepad användning av tummen, exempelvis vid intensiv användning av sax, sekator eller annat verktyg.

Morbus de Quervain kan även förekomma i samband med graviditet och tiden som nybliven förälder. Symptomen kan då troligen härledas till ovant lyftande och bärande av barnet. Morbus de Quervain är vanligare hos kvinnor.

Behandling

Har du möjlighet att vila handen kan symptomen ibland gå över av sig själv.

För att underlätta vila får du hjälp av arbetsterapeuten att prova ut en ortos.

Ortos

Ortosen ska användas 3-8 veckor, dygnet runt. Den får endast tas av för handhygien och träning. Ortosen får inte ge upphov till smärta, svullnad eller känselbortfall. Kontakta i så fall din arbetsterapeut.

Träning

Vid 2 tillfällen/dag, till exempel morgon och kväll, får du ta av ortosen och ta ut smärtfri rörlighet i handled och tumme med 5 repetitioner/övning:

1. Böj och sträck handleden.
2. Vinkla/vrid handleden mot tumsidan respektive lillfingersidan.
3. Med hjälp av din friska hand: böj tummen mot lillfingrets bas, samt för tummen ut från pekfingret respektive in mot pekfingret.

Ergonomisk rådgivning

Arbetsterapeuten kan tillsammans med dig analysera vilka aktiviteter i din vardag (i hemmet, på arbetet, i skola och fritidsaktiviteter) som eventuellt kan ha utlöst besvären och ge dig råd om ergonomi/alternativa grepp och tekniska hjälpmedel som har till syfte att minska belastningen på handen.

- Rörelser som orsakar smärta ska undvikas så mycket som möjligt.
- Undvik repetitiva tum- och handledsrörelser så mycket som möjligt.
- Undvik statiska grepp under långa tidsperioder. Variera mellan olika arbetsmoment.
- Undvik tyngre belastande rörelser så mycket som möjligt
- Fördela belastningen och arbeta med båda händerna, tag mindre bördor och gå hellre två gånger.
- Arbeta om möjligt med rak handled.