

Tumbasartros

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

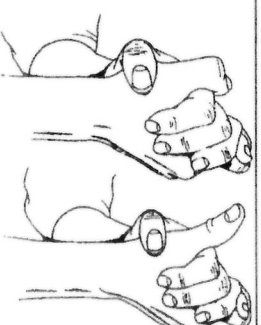
Försök följa nedanstående råd:

- 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.

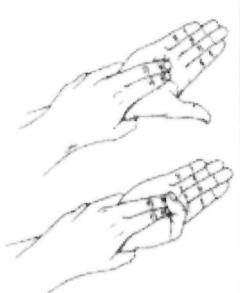
Rörelseträning

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).

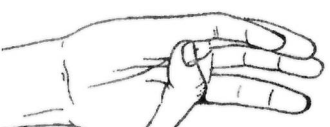
Utför alltid rörelserna lugnt och jämnt och håll kvar i uppnått läge några sekunder, slappna av.



1. Stabilisera tummens grundleder
Böj ytterleden.



2. Stabilisera leden vid tum-
basen. 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.