

Patientinformation - svullen hand efter neurologisk sjukdom eller skada

Orsak till svullen hand

På grund av din sjukdom/skada har det uppstått svullnad i handen på din påverkade sida. Detta beror bland annat på svaghet/förlamning, otillräcklig pumpmekanism i det venösa/lymfatiska systemet och att armen inte används.

Konsekvenser vid svullen hand

Den svullna handen kan ge upphov till smärta, stelhet och kontraktur i handens leder. En kontraktur är ett tillstånd som innebär att man inte har full rörlighet i leden.

Att tänka på/egen behandling

- Pumprörelser med handen/armen. Knyt ihop fingrarna och sträck därefter ut och spreta ordentligt med fingrarna. Sträck och sänk armen ovan huvudet, ta hjälp med den friska armen om du inte kan lyfta upp armen själv. Gör detta upp mot 100 ggr/dag.
- Inga ringar/armband/klockor på din svullna arm/hand.
- När du sitter skall du hålla armen i högläge alternativt lägga den på en kudde, uppe på ett bord eller i knät. Högläge innebär att handen skall hållas minst 10 cm ovan hjärthöjd.
- Använd vilopositioner enligt schema.
- Om du är uppe och går, sätt dig ner med jämna mellanrum med armen i högläge. Du kan också stanna upp och göra pumprörelser med armen/handen.
- Ta ut rörlighet i handled och fingrar för att undvika kontrakturbildning.
- Massera handen. Massera från fingertopparna upp mot armen.
- Smörj gärna in handen.
- Använd viloortos och eventuellt kompressionshandske enligt instruktioner från arbetsterapeut eller fysioterapeut/sjukgymnast.