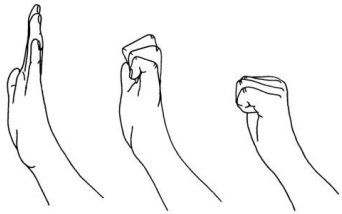


4. Sitt med stöd för underarm och handflata på ett bord. Håll alla fingrarna samlade. Spreta med fingrarna och för dem samman igen.



5. Från sträckt utgångsposition böj alla fingrar förutom tummen samtidigt, led för led, från de yttre till de inre lederna. Ytterlederna böjs först, därefter följer mellanlederna. Till slut böjs knogarna helt medan de två yttre lederna hålls böjda. Därefter sträcks fingrarna stegvis ut igen, led för led.



[Visa video](#)

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

Namn: _____

Telefonnummer: _____

Senast reviderad juli 2025 av Frida Fridsäll, arbetsterapeut Väster vårdcentral.
Innehållsansvarig: FAKTA-grupp Rörelseorganens sjukdomar.

Fingerledsartros

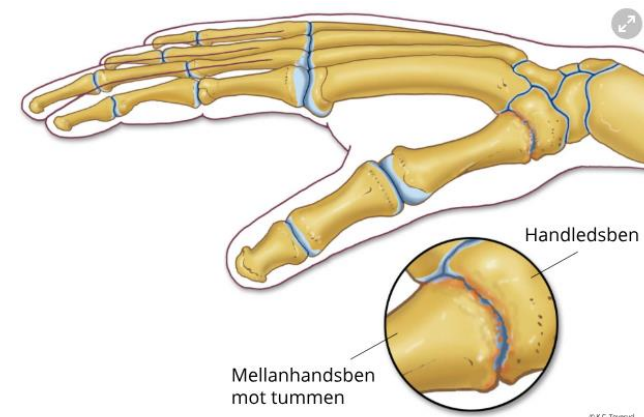


Bild från 1177

Om artros

Artros karaktäriseras av ledsmärta, rörelseinskränkning och strukturella förändringar i ledbrosk, ledens mjukdelar, samt i lednära skelett. Fingerledsartros ger smärta vid belastande rörelse, ömhet och ofta kraftnedsättning. Du kan få hårda knölar på framförallt den yttersta fingerleden.

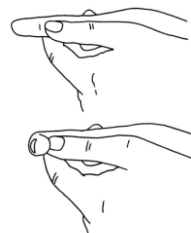
Smygande debut med långa perioder av lindriga besvär som avlöses av besvärsfria intervall är typiskt.

Råd

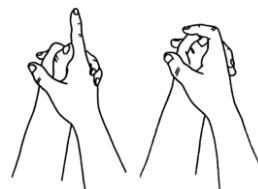
- Ha respekt för smärta. Vila, ändra arbetsställning eller använd avlastande stödortos.
- Minska belastningen genom att skjuta eller dra föremål i stället för att lyfta och bära.
- Fördela belastningen och arbete med båda händerna, t.ex. när du bär matkassar.
- Undvik små nypgrepp om du har besvär med tumme eller pekfinger.
- Använda hela handen i syfte att fördela belastningen på alla fingerleder.
- Undvik att hålla handleden böjd, både när du använder handen och i vila.
- Försök variera dina aktiviteter och arbetsställningar.
- Ta korta pauser ofta under dagen, framför allt vid statiskt arbete.
- Växla mellan lättare och tyngre aktiviteter.
- Undvik tunga vridrörelser som t.ex. låsa upp trög dörr.
- Arbeta om möjligt med rak handled.
- Använd verktyg med fjädrande skaft för minska belastningen.
- Knyt, sträck och spreta med fingrarna i högläge för att förebygga/minska svullnad.
- Kyla eller fingerstrumpa vid svullnad.
- Värme, t ex vetevärmare, vid värk.

Rörelseträning

Det är viktigt att dagligen ta ut den smärtfria rörligheten i fingerleder. Dels för att minska risken att stelna till vid ortosanvändning dels för att på ett tidigt stadium motverka felställning. Utför alla rörelserna lugnt och jämnt och håll kvar i uppnått läge i några sekunder, slappna av. Träna en gång per dag, 5 repetitioner per övning.



1. Håll med ett finger och tummen under den yttersta fingerleden (DIP-leden). Försök att böja och sträcka enbart i den yttersta leden.



2. Håll med ett finger och tummen under den mellersta fingerleden (PIP-leden). Försök att böja och sträcka enbart i den mellersta leden.



3. Böj och sträck knogarna (MCP-lederna) till alla fingrar förutom tummen växelvis. Fingrarna hålls sträckta under rörelsen.