



Träningsprogram och information
Dupuytren's kontraktur
Kirurgisk behandling
ALERIS ELISABETHSJUKHUSET



Aleris





Dupuytrens kontraktur

Dupuytrens kontraktur (DC) är en helt ofarlig sjukdom. Orsaken är okänd men man vet att den är ärftlig. Den är vanligast i norra Europa, särskilt i de skandinaviska länderna och England och kallas ofta för "vikingasjukan".

Tillståndet börjar med en liten inflammation under huden i handflatan eller i något finger. I den så kallade palmarisfascian under huden i handflatan eller i fingret bildas det små knutor som så småningom utvecklas till ärrstråk som kan dra ihop fingret eller fingrarna till böjt läge. I svåra fall kan den leda till att det inte går att räta ut ett eller flera fingrar. Detta ger ofta problem i den dagliga användningen av handen.

Behandlingen går ut på att med en operation avlägsna ärrvävnaden under huden. Detta ger ofta ett bra resultat, men på sikt kan sjukdomen återvända på något annat ställe i handen. Sjukskrivningstiden efter kirurgi är beroende på hur tungt ditt arbete är. Det kan variera mellan 0–6 veckor.

Efter operation

Behandlingen efter operationen följer ett särskilt schema som anpassas efter hur fort din hand läker och återvinner sin rörlighet.

Direkt efter operation

Du får ett stadigt förband som håller fingrarna raka. Svullnaden och risk för komplikationer minskar om du följer de skriftliga råden du får efter operationen. Högläge av handen, att rörelseträna arm och axel samt att försiktigt böja och sträcka fingrarna, det som bandaget tillåter.

En vecka efter operationen

Byte till smidigare förband och kontroll av sår. Start av rörelseträning av fingrar och hand utifrån sårläkning. Fortsatt viktigt med högläge.

Två veckor efter operationen

Stygnen tas bort. En skena/ortos tillverkas som håller de opererade fingrarna raka. Ortosen som skall användas nattetid under 2–3 månader har mjuka breda kardborreband. Banden får inte spännas för hårt. Träningsprogrammet för fingrar och hand utökas.

Ärrbildning

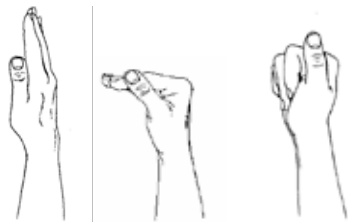
Huden läker underifrån. Det kan då se ut som ärret kan spricka. Det är hornlagret som ska lossna. Ärret blir ibland mer eller mindre hårt och tjockt och ibland känsligt för beröring. Det mjuknar och mognar med tiden. För att minska känslighet och torrhet av ärret, behandla dig själv med beröring och massage av ärret gärna med olja eller med hudkräm flera gånger dagligen. Ärrbehandling med mjukgörande gelplattor för ärret kan även bli aktuellt nattetid i ortosen.

Efter operationen kan en viss påverkan fås av känslan i fingrarna, men detta går oftast över inom ett par månader. Det är viktigt att du använder handen så normalt som möjligt i lätta aktiviteter, men belasta inte tungt under ytterligare 2–4 veckor.

När du känner att det inte gör för ont att greppa kan du börja med t ex styrketräning, gymnastik och golf. Vanligtvis tar det 6–8 veckor, men man kan besväras av ömhet i handen och nedsatt handstyrka i 3–6 månader efter operationen.

Rörelseträning

Fortsätt träna din hand så länge du är svullen, stel och till rörligheten och styrkan har återkommit. Träna 3–5 gånger/dag. Upprepa varje rörelse 5–10 gånger.



1. Böj fingrarna och knytn sedan hela handen. Håll kvar och räkna till fem. Om det är svårt att hitta rörelsen kan du knytn handen runt t ex en penna. Sträck sedan fingrarna helt igen och spreta ut.
2. Knytn handen med ytterlederna raka. Håll kvar och räkna till fem. Behåll knogarna böjda och sträck sedan i mellan- och ytterlederna. Sträck sedan fingrarna helt igen.



3. Böj fingrarnas yttersta leder med knogarna raka. Håll kvar och räkna till fem. Rulla sedan ner fingrarna in mot handflatan så mycket du kan. Sträck sedan fingrarna helt igen.
4. Böj tummen mot fingertopparna i tur och ordning och forma ett "O". Sträck ut tummen och fingrarna mellan varje nytt finger.
5. Sträck fingrarna genom att försiktigt tänja (sträcka) långsamt med hjälp av andra handen eller mot bordet. Ta det försiktigt tills huden är läkt.

Aktuella telefonnummer

Elisabethsjukhuset Växel	018- 18 88 00
Elisabethsjukhuset handmottagning	018- 18 88 09
Elisabethsjukhuset arbetsterapeut	018- 18 88 45
Husläkare/vårdcentraler i Uppsala	se blå sidor i katalogen
Sjukvårdsrådgivningen Uppsala/ www.sjukvardsradgivningen.se	1177
Akutmottagningen Akademiska Sjukhuset	018-611 00 00 (vxl)



Kontakta oss

Aleris Elisabethsjukhuset
Geijersgatan 20
750 02 Uppsala
Tel: 018-18 88 00
Fax: 018-50 54 55
elisabethsjukhuset@aleris.se



Om Aleris Elisabethsjukhuset

Aleris Elisabethsjukhuset är ett av Sveriges främsta specialistsjukhus inom ortopedisk kirurgi. Vi ligger centralt belägen i Uppsala i vackra lokaler. Här arbetar flera av landets mest erfarna specialister som utför avancerad kirurgi inom flera ortopediska områden, framförallt inom axel-, armbågs- och handkirurgi, korsbands- och meniskkirurgi, fotkirurgi samt höftartroskopi. Vi är ledande i Sverige inom axelkirurgi och höftartroskopi. Vi tar emot patienter från hela landet och generellt har vi korta väntetider.

Om Aleris

Aleris är ett privat vård- och omsorgsföretag som erbjuder tjänster inom sjukvård, äldreomsorg och psykisk hälsa i Sverige, Norge och Danmark. Aleris ägs av Investor och har cirka 10 000 medarbetare.

www.aleris.se