



Träningsprogram och information för dig som har opererats med senskideklyvning vid

Triggerfinger

ALERIS ELISABETHSJUKHUSET



Aleris





Triggerfinger nodosa, tendovaginit

Fingrarnas böjsenor glider i en tunnel (senskida) i handflatan ut mot fingerspetsarna. Om senan är förtjockad av inflammation blir det trångt inne i senskidan. Senan kommer i kläm och fastnar i senskidan. Ett eller flera fingrar fastnar eller hakar upp sig i ett böjt läge i inre mellanleden och ger symtom som värk och låsningar. Ibland kan fingret bara med svårighet sträckas ut och då ofta med smärta. Trots att detta är en vanlig åkomma kan man oftast inte påvisa någon yttre orsak men tillståndet kan komma efter överansträngning.

Triggerfinger förekommer oftare hos patienter i övre medelåldern och är vanligt förekommande hos diabetiker och vid reumatiska sjukdomar. Många gånger kan besvären försvinna spontant, om handen inte överbelastas. Kirurgi kan vara en möjlig lösning då problem med triggerfinger kvarstår. Sjukskrivningstid efter kirurgi är beroende på hur tungt ditt arbete är. Det kan variera mellan 0–6 veckor.

Direkt efter operation

Du får ett bandage som skyddar såret under två veckor. Svullnad och risk för komplikationer minskar när du följer de muntliga och skriftliga råden du får efter operationen. Högläge av handen, att rörelseträna arm

och axel samt att böja och sträcka fingrarna, det som bandaget tillåter. Använd din hand i lättare aktiviteter i vardagen, men belasta inte tungt. Skydda bandaget så att det inte blir blött. Handen mår också bra av att vila ibland.

Två veckor efter operation

Styggen tas bort hos distriktssköterska. Rörelseträna enligt program och använd din hand så normalt som möjligt i vardagen. Belasta inte tungt under ytterligare 2–4 veckor.

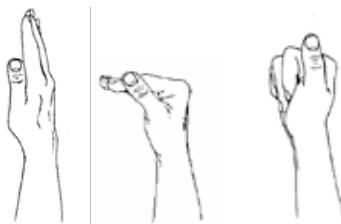
Ärrbildning

Huden läker underifrån och efter att styggen är borttagna kan de se ut som ärrer som spricka. Det är hornlagret som ska lossna. Ärrer blir ibland mer eller mindre hårt och tjockt och ofta känsligt för beröring flera månader efter operationen. Det mjuknar och mognar med tiden. För att minska känslighet och torrhet över ärrer, behandla dig själv med beröring och massage av ärrer gärna med olja eller hudkräm.

Tidigast 6–8 veckor efter operationen kan man börja med t ex styrketräning, gymnastik och golf. Man kan besväras av svullnad och nedsatt handstyrka i flera månader efter operationen. Kontakta arbetsterapeut om du har problem med rörlighet, svullnad, ärrer eller har smärta som kvarstår eller uppstår.

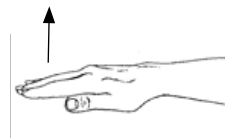
Rörelseträning

Första tiden efter du tagit stygnen är det bra att träna enligt följande övningar 3–5 gånger dagligen för att lättare komma igång. Upprepa varje rörelse 5–10 gånger. Fortsätt träna till året slutat strama och du har återfått rörlighet och styrkan börjar återkomma i handen.



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.

2. Knytn handen med ytterlederna raka. Behåll knogarna böjda och sträck endast i mellan- och ytterlederna. Håll kvar och räkna till fem. 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 varje fingertopp i tur och ordning. Forma ett "O". Sträck ut tummen och fingrarna mellan varje fingertopp. Försök även nå till basen av alla fingrar med tumtoppen.

5. Placera handflatan på bordet. Sträck fingrarna genom att försiktigt tänja mot bordet. Lyft fingrarna i tur och ordning från bordet.

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