



Träningsprogram och information till dig
som är opererad med senskideklyvning vid

Morbus de Quervain's sjukdom

ALERIS ELISABETHSJUKHUSET



Aleris





Morbus de Quervain's sjukdom

Tillståndet kallas även stenoserande tendovaginit och är en inflammation i första senfacket där senorna som för ut tummen från handen löper. Inflammation kan uppkomma efter en tids ovana rörelser/överbelastning av handled och tumme. T ex att lyfta små barn, häckklippning, målning m.m.

En intensiv värk, svullnad och ömhet som är lokaliserad på handledens tumsida, som ökar vid rörelser av handled och tumme.

Det kan orsaka problem i vardagen med att lyfta, greppa, ta ett mjölkpaket etc. Många gånger kan vila, att undvika rörelserna som gör ont, och att använda ett tumstöd göra att besvären går tillbaka. Ibland kan kirurgi behövas som en möjlig lösning.

Sjukskrivningstid efter kirurgi är beroende av hur tungt ditt arbete är. Det kan variera mellan 0–6 veckor.

Direkt efter operationen

Du får ett bandage som håller handleden rak 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 operationen

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

Ärret blir ibland mer eller mindre hårt och tjockt och ofta känsligt för beröring efter operationen. Det mjuknar och mognar med tiden. För att minska känslighet och torrhet över ärret, behandla dig själv med beröring och massage av ärret 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 handen under flera månader efter operationen. Kontakta arbetsterapeut om du har svårt att komma igång med rörlighet i handled eller fingrar, är svullen har besvär av ärr eller om smärta kvarstår eller uppstår.

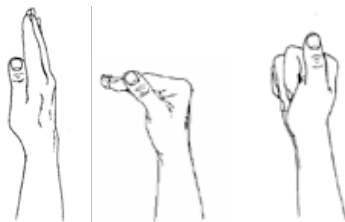
Rörelseträning

Första tiden efter du tagit stygnen är det bra att träna enligt följande övningar för att lättare komma igång.

Fortsätt träna till ärret slutat strama, du har återfått din rörlighet och styrkan börjar återkomma i hand och tumme. Träna 3–5 ggr/dag. Upprepa varje rörelse 5–10 ggr.



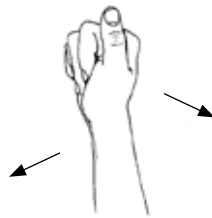
1. Böj fingrarna och knyt sedan hela handen. Håll kvar och räkna till fem. Om det är svårt att hitta rörelsen kan du knyta handen runt t ex en penna. Sträck sedan fingrarna helt igen.



2. Knyt 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 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.



4. Träna handleden i olika riktningar; framåt, bakåt. Handen kan hållas över en bordskant för att träna böjningen framåt. För handen mot lillfingersidan och sedan mot tumsidan, först med sträckta och sedan med böjda fingrar.

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