

Patientinformation

Tumbasartros – operation

Artros

Artros uppstår genom en obalans mellan nedbrytning och uppbyggnad av ledens brosk. Ben, ledband, ledhinna och ledvätska kan också påverkas. Dålig broskkvalitet i kombination med ett olämpligt belastningsmönster är den vanligaste orsaken till att brosket bryts ner.

Tumbasartros kan ge lokal ömhet i tumbasen, smärta vid belastande övningar i tummen, betydande kraftnedsättning i pinchgrepp och nyckelgrepp samt nedsatt handstyrka.

Tumbasoperation

Om konservativ behandling inte fungerar kan operation utföras. En vanlig metod är att trapeziumbenet ersätts av ett kroppseget eller främmande material, vanligtvis en tumsena, som fungerar som utfyllnad och förhindrar förkortning av tummen. De vanligaste operationsmetoderna kallas för Weilbyartroplastik och APL-plastik.

En steloperation, en så kallad artrodes, kan vara ett alternativ om värken inte försvinner efter en tidigare utförd plastikoperation eller då det ur belastningssynpunkt bedöms vara mera lämpligt. Steloperationen medför en viss oförmåga att plana ut handen men ger endast en obetydlig försämring av tummens rörlighet och styrka.

Efter operation

Gipstiden/bandageringen kan variera från ingen alls till 6 veckor. Det är dock viktigt att följa läkarens ordination.

Du får börja använda handen i lätta dagliga aktiviteter under de första veckorna. Successivt kan användandet ökas men handen bör få vila ofta. Det är viktigt att ha respekt för smärtan. Vid träning och i samband med aktivitet kan det göra ont. Smärtan får dock inte vara outhärdlig och skall vara övergående. Det är inte ovanligt med viss smärtproblematik 6 mån efter operation.



Det är ofta nödvändigt med en ortos för att avlasta och minska smärtan. Dagtid kan en mjuk ortos vara aktuell men i vissa fall behövs även en mer stabil individuellt anpassad ortos.

En nyopererad led tål ingen större belastning de första 12 veckorna, styrketräning är därför inte aktuellt i detta skede. Styrkan förblir ofta nedsatt. Optimal funktion kan ofta inte uppnås förrän efter cirka två år. Målet med träningen är inte att få full rörlighet utan att handen kan användas i daglig aktivitet.

Eftersom hand och arm inte använts som vanligt finns en stor risk för att handen svullnar. Det beror på att:

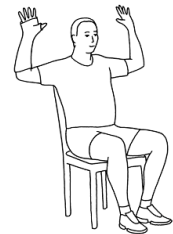
- Blodcirkulationen försämras när en kroppsdel är i stillhet.
- Det vanliga muskelarbetet inte fungerar

Det är mycket viktigt att ”arbeta” bort svullnaden så snart som möjligt. Detta gör du genom att:

- Använda handen och armen i lättare vardagliga sysslor
- Första tiden efter operation hålla handen högt, framförallt vid vila.
- Gärna duscha och diska, men undvik att hålla handen längre tid i varmt vatten.

För att förhindra svullnad, gör följande övning 10 ggr/timme eller då spänningkänsla uppstår:

- Håll händerna i axelhöjd.
- Knyt händerna kraftigt.
- Sträck armarna uppåt.
- Sträck och spreta med fingrarna.



Om handledsrörligheten är nedsatt kan följande övning vara till hjälp:

- Stöd underarmen mot ett bord/armstöd med handen utanför kanten.
- Knyt handen.
- För handen maximalt uppåt – nedåt 10 ggr.
- Se till att underarmen ligger stilla på bordet.



Hjälp med träning?

Vid problem är du välkommen att ta kontakt med Central arbetsterapi för att få en tid inbokad.

Kontakt

Central arbets- och fysioterapi

Tfn: 033-616 12 79 (Borås)

Tfn: 0320-77 93 58 (Skene)

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

