

SAMREHAB

Arbeterapiprogram: Konservativ behandling av ligamentskador i PIP-leden

Skada /åtgärd	Immobiliseringstid	Immobiliseringsställning	Aktiva rörelser utan belastning	Aktiva rörelser med belastning	Ev. ödembehandling	Ev. ortoser
Distorsion av PIP-led	3-4 v	Extensionsortos i 3-7 dagar Tvillingförband 3v	Efter 3-7 dagar påbörjas led för led träning. Information om att använda fingret i vardagliga aktiviteter utan belastning.	5 v Tidigast påbörja aktiv rörelseträning med belastning	Vid ödem: Fingerkompression alt. Lindning. Kompressionshandske. Ev. kyla.	Tvillingförband. Ev. ortos nattetid. Ev. träningsortos. som fixerar MCP i flekterat läge för att optimera extension i PIP. Vid kvarstående kontraktur: Dynamisk ortos.
Luxation av PIP-led	4v	Ortos som immobiliserar PIP leden 7-10 dagar Extension alt lätt flexion. 7 dagar-2- 4v ortos mellan träning 2-4v tvillingförband	Efter 7-10 dagar påbörjas led för led träning. Information om att använda fingret i vardagliga aktiviteter utan belastning.	6 v Tidigast påbörja aktiv rörelseträning med belastning Full belastning 8v post trauma	Vid ödem: Fingerkompression alt. Lindning. Kompressionshandske. Ev. kyla.	Tvillingförband. Ev. träningsortos. som fixerar MCP i flekterat läge för att optimera extension i PIP. Vid kvarstående kontraktur: Dynamisk ortos.

Rörlighetsträning

Syftet med rörlighetsträning är att åstadkomma glidning i laterala banden, superficialissenan, profundussenan samt i Landsmeer's ligament. Programmet innefattar därför sammansatt flexion, senglidningsövningar samt DIP leds flexion med blockerad PIP led.

Bilagor:

- Träningsprogram utan belastning
- Träningsprogram med belastning

Reviderat 160909
Revideras 2020
Sophia Gustavsson
Maria Forsfält

SAMREHAB

Arbetsterapiprogram: Konservativ behandling av ligamentskador i PIP-leden

Extension i PIP-leden tränas framför allt med MCP-leden flekterad. Detta för att undvika kompensation i MCP-leden med hyperextension.

Referenser:

Lundborg, G. (1999). *Handkirurgi*. Lund: Studentlitteratur.

Rosengren, J., Boysen-Lurie, T., Melby-Olsen, Stihl, K., Fernholm, C. Examinationsuppgift, Rehabilitering inom Handkirurgi 10p, HT04/VT05.

Rehabiliteringsprogram för konservativt behandlade ligamentskador i PIP-leden. Institutionen för kliniska vetenskaper i Malmö, Lunds universitet.

Arbetsterapeutiska riktlinjer för PIP-ledsskador. Arbetsterapi. Region Jönköpings län

Runnquist, K., Cederlund, R. & Sollerman, C. (1992). *Handens rehabilitering - undersökning - behandling*. Lund: Studentlitteratur.

Runnquist, K., Cederlund, R. & Sollerman, C. (1992). *Handens rehabilitering - Skador - Sjukdomar*. Lund: Studentlitteratur.

Bilagor:

Träningsprogram utan belastning

Träningsprogram med belastning