

# Tumbasartros

Behandling efter operation



## Behandling efter avgipsning

### **Svullnad**

Om du är svullen ska du fortsätta ha handen i högläge nattetid och åtminstone en del av dagen. Det gör du genom att hålla handen högre än hjärtat eller placera handen i högläge på en kudde.

### **Rörlighet**

När du är avgipsad är det viktigt att du kommer i gång successivt med rörligheten. Tummen börjar du rörelseträna stegvis enligt Träningsprogram del 1 och del 2. Handleden kan du också börja sträcka och böja samt föra i sidled.

### **Smärta**

Den träning du utför ska i stort sett inte göra ont. Det är bättre att du börjar försiktigt och successivt ökar på allteftersom smärtan tillåter. Om du fortfarande har ökad smärta 20 minuter efter träningen har du varit för tuff och kan behöva minska lite på träningen några dagar.

## **Ärr**

När såret är läkt är det viktigt att regelbundet beröra ärrret, massera och smörja in med mjukgörande kräm. Detta ska du göra för att minska överkänslighet/ömhet. Du kan även tejpa ärrret med kirurgtejp för att dämpa aktiviteten i ärrret. Tejpning kan du behöva göra ca 3 månader eller tills ärrret har bleknat.

## **Ortos**

Efter avgipsning provas en ortos ut som ska användas vid successivt ökad belastning. De första fem veckorna ska ortosen användas både dag och natt men tas av för träning och hygien.

## **Belastning av handen efter operationen**

Det är viktigt att använda handen men att öka belastningen successivt så att handen inte plötsligt utsätts för hög belastning. Undvik det som gör ont. Ta inte i alltför hårt och gör greppen medvetet. Gå inte fortare fram än att du kan utföra allt utan smärta. Får du mer ont så minska på belastningen några dagar. På nästa sida följer exempel på hur du kan öka på belastningen.

**Efter avgipsningen kan du börja med mycket lätt belastning med ortos på t ex:**

Hjälpa till lite lätt vid påklädning, till exempel justera kragen.

Hålla en smörgås. Lyfta papper, vända blad i bok eller tidning.

Plocka vissna blad på krukväxter.

**Fem till sju veckor efter operationen- lätt belastning med ortosen på:**

Lyfta föremål som väger ca 0,5 kg.

Använda handen vid dusch, bad eller ansikts-/hårtvätt Hålla i duschhandtag. Öppna/stänga kran. Lägga make-up.

Greppa små förpackningar.

Torka diskbänk, ej vrida ur trasa.

Skriva för hand och skriva på tangentbord.

**Åtta till elva veckor efter operationen – medeltung belastning, med eller utan ortos beroende på smärtsituation:**

Lyfta föremål som väger ca 1 kg.

Borsta tänderna. Hålla kopp. Använda kniv och skära kött.

Diska för hand. Plocka i/ur diskmaskin. Använda båda händerna vid lyft av uppläggningsfat, skålar och kastruller.

Dammsuga.

**Tolv veckor efter operation – normal belastning, utan ortos, vid smärta fortsatt ortosanvändning:**

Använda handen i de flesta aktiviteter men med respekt för smärta.

Det kan fortfarande vara svårt att lyfta stora fat, tunga stekpannor och kastruller.

Handarbete. Arbeta i trädgården.

Avvakta med bilkörning tills man känner sig säker som chaufför.



## Träningsprogram del 1, tre till fyra veckor efter operation

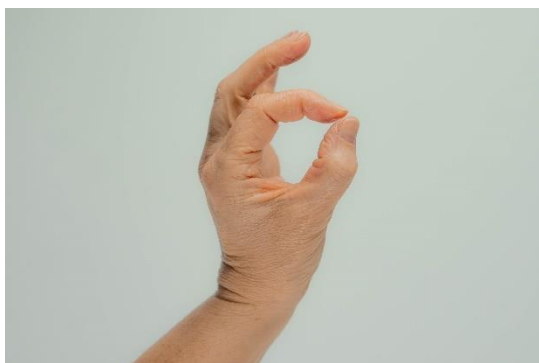
- Gör 10 st "armar uppåt sträck" varje vaken timme och vid behov hålla handen ovan hjärthöjd för att motverka svullnad.
- Ta ut rörligheten även i handled och fingrar.
- Övningarna nedan ska utföras lugnt, mjukt och jämnt med kvarhåll i uppnått läge fem sekunder, för att sedan slappna av.
- Gör övningarna 5 repetitioner/övning 6-7 ggr/dag.



Stabilisera tummens grundled och första falang med hjälp av andra handen. Böj och sträck tummens ytterled.



Håll med den andra handens tumme och pekfinger precis under tummens grundled. Böj och sträck i tummens grundled och ytterled.

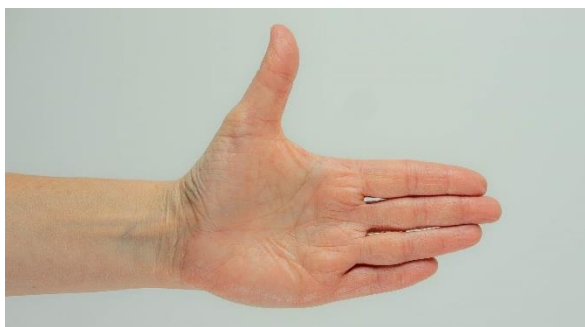


Sätt tummen mot pekfingrets topp och forma ett "O", genom att böja i alla fingerlederna. Gör sedan samma rörelse med tummen mot långfingrets topp.



## Träningsprogram del 2, fem till sju veckor efter operation

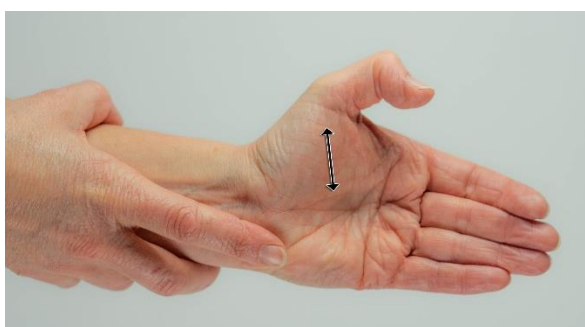
- Tillägg till tidigare övningar att utföra lugnt, mjukt och jämnt med kvarhåll i uppnått läge fem sekunder, för att sedan slappna av.
- Bör upprepas 5 repetitioner/övning 6-7ggr/dag.



Lägg handens lillfingersida ner mot bordet med alla fingrarna samlade. För tummen ut och upp mot taket.



Lillfingersidan mot bordet. För tummen från pekfingeret och ut igen, som när du tar ett glas.



Sträck tummen mot taket med böjda ytterleder.



Sätt tummen mot pekfingrets topp och forma ett "O", genom att böja i alla fingerlederna. Gör sedan samma rörelse med tummen mot varje fingertopp.

*Nationellt vårdprogram för Tumbasartros, Håkir 2022*

*Regionala nätverket för handrehabilitering i Sydöstra sjukvårdsregionen, Region Östergötland, Region Jönköping, Region Kalmar län, 2022*