

Artros i handled, tumme och fingrar

ARTROS handled, tumme, fingrar:

Artros är en ledsjukdom som kan drabba olika leder i kroppen. När ledbrosket i leden förändras medför det instabilitet och risk för felställning. Det kan ge smärta vid belastande rörelser, ömhet och kraftnedsättning.

Artros är vanligare bland kvinnor än män och uppkommer oftast i övre medelåldern. Kan uppkomma efter ledskador, inflammation i leder, överbelastning och ärftlighet.

Vad Du kan göra själv för att skona dina leder

- **Smärta** Ha respekt för smärtan. Vila, ändra arbetsställning och använd avlastande ortos
- **Minska belastningen** genom att skjuta eller dra föremål istället för att lyfta och bära
- **Fördela belastningen** över flera leder. Använd båda händerna när du lyfter föremål
- **Använd hela handen** i syfte att fördela belastning på alla fingerleder. Använd förstorade, gärna mjuka grepp på vardagsföremål
- **Undvik** små nypgrepp. Ett tryck på 1 kg i tumtoppen ger ett tryck på 12 kg i tumbasen
- **Undvik** tunga vridrörelser. Arbeta om möjligt med rak handled

Rörlighetsträning:

Det är viktigt att dagligen ta ut rörlighet i handled, tumme och fingrar så att dina leder inte blir stela. Det är speciellt viktigt att ta ut rörlighet om du använder något handleds- eller tumstöd.

Utför rörelserna lugnt och jämnt och håll kvar i uppnått läge några sekunder, slappna av.



Landstinget
i Östergötland

