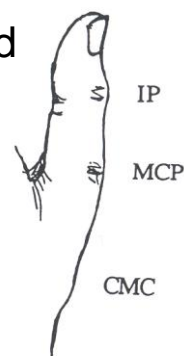


# Ulnar collateralligamentskada i tummen

## Ulnar collateralligamentskada

Ligamentskador på tummens mellanled (MCP) ses ofta i samband med olyckshändelser vid idrott, t ex handboll, fotboll, basket, ishockey och skidsport. Symtomen är ömhet och svullnad över tummens mellanled.

En obehandlad ligamentskada leder till smärta och instabilitet i tummen som gör att den viker sig vid grepp mellan tumme och pekfinger. Långvariga besvär av smärta och svullnad är vanligt.



## Behandling

Beroende på skadans svårighetsgrad behandlas den olika. Om ledbandet har gått av helt krävs operation och då behöver tummen vara stilla i 6 veckor. Operatören bestämmer om Du får gips i 6 veckor alternativt gips i 3 veckor och sedan plastskena i ytterligare 3 veckor.

Om ledbandet inte har gått av, men ändå är skadat får man gips i 4 veckor och vid behov en plastskena i ytterligare 2 veckor.



Region Kalmar län

## **Ortosbehandling**

Efter avgipsning provar arbetsterapeuten vid behov ut en plastskena som förhindrar sidovackling i den skadade leden.

Arbetsterapeuten informerar om när och hur länge plastskenan behöver användas.

## **Rörelseträning**

Rörelseträning påbörjas vid avgipsning enligt träningsprogram, som arbetsterapeuten går igenom med dig.

När du får börja använda handen i aktivitet ska du successivt trappa upp belastningen. Undvik saxgrepp och se till att du får med och använder tummen i små lätta grepp.

Vid 8-12 veckor efter skadan får du belasta fullt igen om smärtan tillåter.



Region Kalmar län

Kontakta telefonnumret nedan om du får några besvär från handen såsom smärta, svullnad eller stelhet i fingrarna!

Om Du har frågor om träning är Du välkommen att ringa till:

.....

*Regionala nätverket för handrehabilitering i Sydöstra sjukvårdsregionen, Region Östergötland, Region Jönköping, Region Kalmar län, 2015*