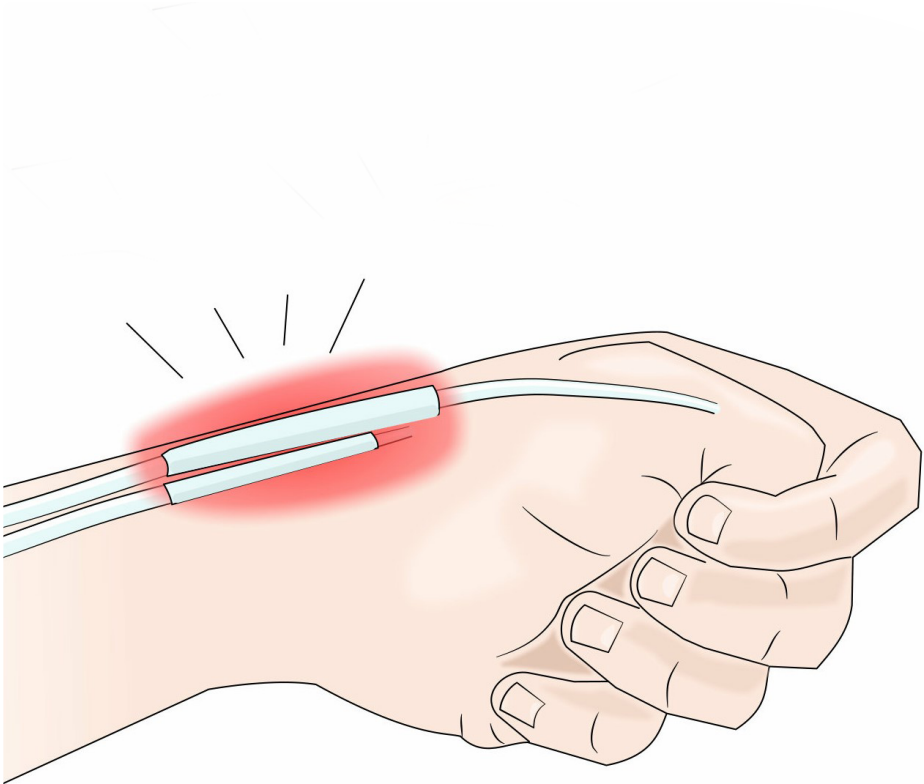




Region Kalmar län



Morbus de Quervain

Orsak och symtom

Morbus de Quervain är en inflammation i ett av handens senskidefack där två av senorna till tummen passerar i en trång kanal. Symtomen är ömhet och smärta på handledens tumsida, det smärtar när tummen sträcks och förs utåt. Andra symtom kan vara svullnad, värk och tryckömhet över senskidefacket, Ibland uppstår knutor på senorna som kan ge upphov till knäppningar då dessa passerar genom senskidefacket.

Symtomen uppkommer vanligen efter ensidig eller upprepad användning av tummen exempelvis vid intensiv användning av sax, sekator eller annat verktyg. Morbus de Quervain kan även förekomma i samband med graviditet och tiden som nybliven förälder. Symtomen kan då troligen härledas till ovan lyftande och bärande av barnet. Morbus de Quervain är vanligare hos kvinnor.

Behandling

Har du möjlighet att vila handen kan symtomen ibland gå över av sig själv.

För att underlätta vila får du hjälp av arbetsterapeuten att prova ut en ortos/stödskena som ska användas dygnet runt i 3-8 veckor.

Ortos/stödskena

Ortosen ska användas 3-8 veckor dygnet runt. Den får endast tas av för handhygien och träning. Ortosen får inte ge upphov till smärta, svullnad eller känselbortfall. Kontakta i så fall din arbetsterapeut.

Träning

Vid 2 tillfälle/dag t ex morgon och kväll, får du ta av ortosen och ta ut smärtfri rörlighet i handled och tumme med 5 repetitioner/övning. Böj och sträck handleden. Vinkla/vrid handleden mot tumsidan respektive lillfingersidan. Med hjälp av din friska hand: böj tummen mot lillfingrets bas samt för tummen ut från pekfingret respektive in mot pekfingret.

Ergonomi

Arbetsterapeuten kan tillsammans med dig analysera vilka aktiviteter i din vardag (i hemmet, på arbetet, i skola och fritidsaktiviteter) som eventuellt kan ha utlöst besvären och ge dig råd om ergonomi/alternativa grepp och tekniska hjälpmedel som har till syfte att minska belastningen på handen.

- Rörelser som orsakar smärta ska undvikas så mycket som möjligt. (ref. konsensusartikeln)
- Undvik repetitiva tum- och handledsrörelser så mycket som möjligt.
- Undvik statiska grepp under långa tidsperioder. Variera mellan olika arbetsmoment.
- Undvik tyngre belastande rörelser så mycket som möjligt
- Fördela belastningen och arbeta med båda händerna, tag mindre bördor och gå hellre två gånger.
- Arbeta om möjligt med rak handled.

1177

VÅRGUIDEN

På 1177.se hittar du kontaktuppgifter, e-tjänster och råd om vård och hälsa.

Du kan också ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning.

Öppet dygnet runt.



Region Kalmar län

Nätverket för handrehabilitering i Sydöstra sjukvårdsregionen

Växel 0480-840 00 | regionkalmar.se | 1177.se