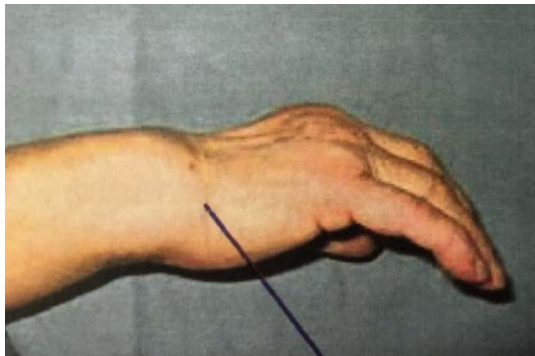


FELSTÄLLNINGAR VID REUMATOID ARTRIT (RA) - beskrivning och behandling

Utarbetad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2016-01-12
Reviderad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2020-09-18.
Nästa revision 2024

Bajonettställning handled

Volar subluxation av carpus i förhållande till radius. Handen förskjuts volart (1).



Rörelseträning, se ExorLive – Hand Reuma Rörlighet

- Träning av handledsflexion tränas med stor försiktighet eftersom volarställning av handleden är en vanlig felställning som inte ska stimuleras genom träning.
- Viktigt att träna handledsextension med knuten hand. Handledsextension med knuten hand är nyckeln till handfunktionen.

Ortosbehandling

- Handledsortos med skena kan användas nattetid vid inflammation i handled för att förebygga att felställningen utvecklas.
- Stadig handledsortos med eller utan skena kan användas vid aktivitetsutförande i syfte att ge smärtlindring.
- Viloortos nattetid rekommenderas vid redan utvecklad felställning för att handleden och fingrarna ska vila i ett bra funktionellt läge.



Exempel handledsortos från Mediroyal



Viloortos i plast

FELSTÄLLNINGAR VID REUMATOID ARTRIT (RA) - beskrivning och behandling

Utarbetad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2016-01-12
Reviderad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2020-09-18.
Nästa revision 2024

Skomakartumme

Tummens IP-led har subluserat och är hyperextenderad varvid nypgreppet/pincettgreppet är försämrat (2).



Rörelseträning, se ExorLive – Hand Reuma Skomakartumme

- Träna tummens långa böjare med hjälp av fixerad MP-led (ev. behov av träningsortos).
- Opposition är en cirkelrörelse där flera muskler samarbetar – rulla tummarna.
- Motverka adduktionskontraktur genom stretching av adduktormuskeln.

Ortosbehandling

- Mjuk och/eller hård tumortos dagtid för att smärtlindra och förbättra greppförmågan.
- Viloortos används vid behov för att förhindra stramhet i adduktormuskeln.
- Träningsortos kan användas vid träning av tummens IP-led.

FELSTÄLLNINGAR VID REUMATOID ARTRIT (RA) - beskrivning och behandling

Utarbetad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2016-01-12
Reviderad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2020-09-18.
Nästa revision 2024



Exempel på tumortos från Camp



Tumortos i plast



Viloortos i plast



Träningsortos i plast

FELSTÄLLNINGAR VID REUMATOID ARTRIT (RA) - beskrivning och behandling

Utarbetad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2016-01-12
Reviderad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2020-09-18.
Nästa revision 2024

Ulnardeviation i MCP-lederna

Inflammation i handleden kan utveckla en radialdeviation av handledsbenen och sekundärt till detta en ulnardeviation av fingrarna (zig-zag-fenomen).

Ulnardeviation i fingrarna förstärks av en försvagad intrinsicmuskulatur och kraftbelastning i fingrarna åt det ulnara hållet (2).

Inflammation i MCP-lederna kan förstöra kvaliteten på sagittala banden så att extensorsenorna inte hålls på plats över MCP-lederna. Extensorsenorna förlorar då sin sträckförmåga i MCP-lederna och kommer att verka ulnardevierande (1).



Rörelseträning, se ExorLive – Hand Reuma Ulnardeviation Fingrar

- Med stabil handled motverkas ulnardeviation i MCP-lederna. Träna handledens ulnardeviation vilket motverkar radialdeviation i handleden.
- Träna radialis interosseus, de stabiliserar MCP-lederna – fingerpromenad.

Ortosbehandling

- Viloortos rekommenderas nattetid för att handleden och fingrarna ska vila i ett bra funktionellt läge.
- Ortos som stödjer MCP-lederna alternativt mjukt band kring MCP-lederna kan användas dagtid för att förbättra greppförmågan.

FELSTÄLLNINGAR VID REUMATOID ARTRIT (RA) - beskrivning och behandling

Utarbetad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2016-01-12
Reviderad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2020-09-18.
Nästa revision 2024



Viloortos i plast



Manex Ulnar från Mediroyal



Neopren alternativt Mafraband



Fingersling från Catell



Fingerlift från Catell



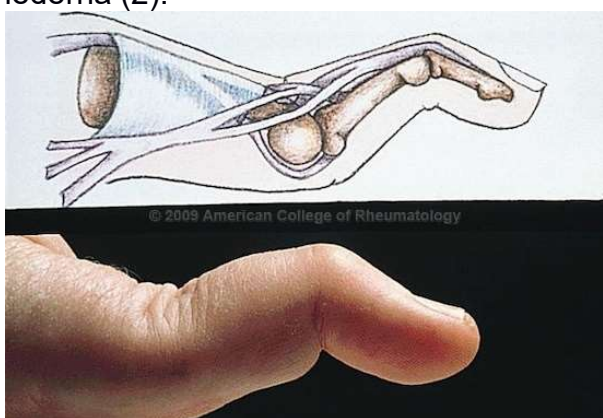
MCP Extension Assist i NRX strap från Mediroyal

FELSTÄLLNINGAR VID REUMATOID ARTRIT (RA) - beskrivning och behandling

Utarbetad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2016-01-12
Reviderad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2020-09-18.
Nästa revision 2024

Svanhalsdeformitet

Felställningen beror på flexionskontraktur i MCP-lederna med åtföljande förändringar i sträck- och böjsenor vilket leder till översträckning i PIP-lederna och överböjning i DIP-lederna (2).



Rörelseträning, se ExorLive – Hand Reuma Svanhalsdeformitet

- Lumbricaler och interosseer har förhöjd tonus pga. flexionskontrakturen i MCP-lederna. Stretcha intrinsicmuskulaturen genom att sträcka MCP-lederna och böja PIP- och DIP-lederna.

Ortosbehandling

- Fingerortos (oval-8) dagtid för att förhindra översträckning i fingrets PIP-led.
- Fingervagga nattetid vid behov så fingret vilar i ett bra läge.



Oval 8 från Mediroyal



Fingervagga i plast

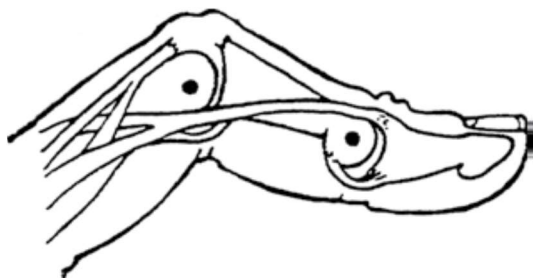
FELSTÄLLNINGAR VID REUMATOID ARTRIT (RA) - beskrivning och behandling

Utarbetad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2016-01-12
Reviderad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2020-09-18.
Nästa revision 2024

Knapphålsdeformitet (Boutonnière)

Kännetecknas av flekterad PIP-led och översträckt DIP-led pga. inflammation i PIP-leden. Sträcksenans infästning försvagas och svullnaden gör att de laterala banden blir uttänjda och trycks ned volart om PIP-ledens rotationscentrum vilket resulterar i att sträcksenan blir en böjsena.

Ordet knapphålsdeformitet kommer av att PIP-leden sticker upp mellan senorna som knappen i ett knapphål (1,2).



Rörelseträning, se ExorLive – Hand Reuma Knapphålsdeformitet

- Motionera laterala banden kring leden genom led-för-ledträning.
- Isolerad träning av extension i PIP-lederna. Böj MCP-lederna och sträck PIP- och DIP-led.
- Att kombinera extension och abduktion (sträck fingrarna och spreta isär) motverkar hyperextension av MCP-lederna.
OBS! Vid extensionsdefekt (när man inte kan sträcka) i MCP-lederna ska inte denna övning tränas då intrinsicaktiviteten stimuleras och stramhet kan uppstå.

FELSTÄLLNINGAR VID REUMATOID ARTRIT (RA) - beskrivning och behandling

Utarbetad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2016-01-12
Reviderad av Utvecklingsgrupp Reuma, Rehab Söder/Samrehab 2020-09-18.
Nästa revision 2024

Ortosbehandling

- Fingervagga kan användas nattetid för att öka sträckningen i PIP-leden.



Fingervagga i plast

Referenser

1. Personlig kommunikation. Margareta Persson, Artronova: Handrehabilitering vid reumatoid artrit, Växjö; 2012-02-9-10.
2. Klareskog T, Saxne T, Ekman Y, Alenius G-M, Alexanderson H, Askling J, et al. Reumatologi uppl 2:1. Lund: Studentlitteratur AB; 2011.

Utvecklingsgrupp Reuma:
Lena Henningsson, Rehab Söder
Marlena Thornell, Samrehab
Siv Girdland, Samrehab
Susanne Runemalm, Rehab Söder