

Prognos

Det är stor skillnad för sträcksensskador på olika nivåer i handen. Skador på handryggen är förhållandevis enkla att behandla kirurgiskt och nästan alla blir helt återställda. Vid skador över knogleder (MCP-leder) eller fingrarnas mellanleder (PIP-leder) är risken större för resttillstånd.

Resultatet påverkas av många faktorer. Till exempel om skadan är omfattande med samtidig fraktur, flera fingrar skadade eller klämskada. Du påverkar själv slutresultatet genom att sköta den dagliga träningen!

Rehabiliteringen efter senskador tar lång tid men vanligen återfår man större delen av sin handfunktion och kan klara sina vanliga vardagsaktiviteter.

Regionala nätverket för handrehabilitering i Sydöstra sjukvårdsregionen

*Region Östergötland
Region Jönköping
Region Kalmar län
2018-08-29*

Patientinformation efter sträcksenskada



Diagnos

Senorna i handen är kopplade till muskler i underarmen som gör att du kan sträcka och böja i fingrarna. Sträcksenorna finns på ovansidan av handen och har ett utsatt läge. Den vanligaste orsaken till att de skadas är genom skärskador. Ofta skadas också andra strukturer som ligger nära t.ex. skelett och leder. Delvis skadade senor och skador utan sår kan vara svåra att diagnostisera. Om en sena är av behöver den oftast opereras.

Efter operationen

I regel har du en gipsskena i 4 veckor. Om du är svullen ska du ha handen i högläge, det vill säga hålla handen högre än hjärtats höjd nattetid och åtminstone en del av dagen. Palla upp med några extra kuddar på natten. Håll igång rörligheten i fria fingrar liksom i axel och armbåge.

Sjukskrivningstiden varierar och beror på den påfrestning som arbetet innebär för handen.

Rehabilitering

Det är viktigt att användningen och belastningen av handen ökar successivt enligt de instruktioner du får eftersom senan annars kan brista eller läka med förlängning. Senan påverkas av alla rörelser och belastningar i handen. Din arbetsterapeut instruerar dig i rörelseträning, tillverkar en stödskena (ortos) och går igenom hur du kan börja använda din hand igen.

Rörelseträningen börjar så snart som möjligt, vilket i regel innebär när du blivit av med gipset. Årret behöver smörjas in och kan ibland behöva masseras för att bli mer följsamt. Följ noga instruktionerna vad som gäller för just din skada.

Läkningsprocess

Senan behöver glida under läkningstiden för att inte ärra fast mot andra strukturer men tål de första veckorna ingen belastning alls.

- Dag 3-14 är senans svagaste tid.
- Efter 4 veckor tål senan försiktiga rörelser av egen kraft.
- Efter 6 veckor tål senan mycket lätt belastning i aktivitet t.ex. försiktigt tvätta andra handen och ansiktet, hålla smörgås och hjälpa till lite lätt med påklädning.
- Efter 7 veckor tål senan gradvis ökad belastning i träning och dagliga aktiviteter.
- Efter 8 veckor kan tyngre belastning oftast påbörjas och succesivt utökas. Följ de individuella instruktioner du får.

Först efter 10 – 12 veckor tål senan full belastning!