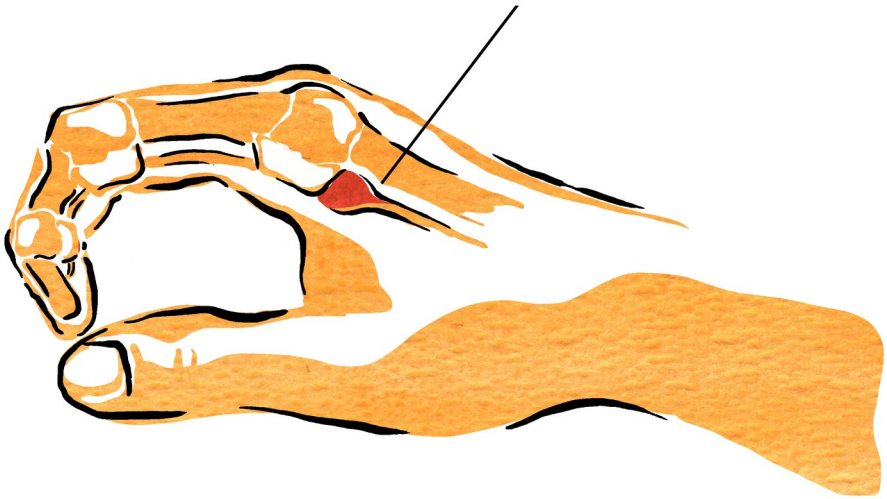




Region Kalmar län

förtjockning av senan



**Triggerfinger - konservativ
behandling med ortos**

Tendinitis Nodosa

-triggerfinger, knäppande finger

Detta är en vanlig åkomma som förekommer hos ca 2% av befolkningen över 30 år. Det finns inget fastställt samband mellan arbete och förekomst av tendinitis nodosa. Vanligast är att ett finger drabbas, det kan även drabba samtliga fingrar inklusive tummen.

Tendinitis nodosa eller triggerfinger beror på att böjsenan till ett finger har svårt att glida i mynningen till den senskida eller glidkanal som omger böjsenan från fingerbasen i handflatan ut till fingertoppen. Mynningen kan, på grund av inflammation och svullnad, bli för trång. Det medför en reaktion i senan med en lokal uppdrivning. Senan tenderar då att haka upp sig i senskidemynningen vid både böjning och sträckning av fingret, vilket kan framkalla typiska knäppningar eller låsningar. Dessa är ofta smärtsamma.

Ortosbehandling

Ortos är ett samlingsnamn för hjälpmedel som används som ett yttre stöd på en kroppsdel. Syftet kan vara att motverka felställningar eller kompensera för muskelsvaghet.

För att minska irritationen och svullnaden görs en ortos (plastskena) se exempel bild 1. Ortosen ska sitta på dygnet runt i minst 6 veckor men tiden kan förlängas upp till 12 veckor. Ortosen ska endast tas av vid skötsel av hygien och när senglidningsövningarna utförs.

Du ska använda handen så normalt som möjligt i aktiviteter med ortosen på.

Om din ortos skaver eller ger tryck, kontakta din arbetsterapeut.



Exempel på ortos. Vilken typ av ortos som blir aktuell för Dig beslutar Din arbetsterapeut efter bedömning av dina besvär.

Senglidningsövning

Ta av ortosen och gör övningarna vid 3 tillfälle per dag och 5 repetitioner vid varje tillfälle. Använd instruktionen nedan eller programmet med bilder du fått av din arbetsterapeut.

Vid upphakning i finger:

1. Med hjälp av din friska hand – böj samtliga fingrar in mot handflatan. Med hjälp av din friska hand – sträck samtliga fingrar.
2. Med egen kraft böj ytter- och mellanleder – håll knoglederna raka.
3. Med egen kraft sträck samtliga fingrar.

Vid upphakning i tummen:

1. Med hjälp av din friska hand böj tummen mot lillfingrets bas.
2. Med hjälp av din friska hand – sträck ut tummen.

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