



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

# Information från Danderyds sjukhus Till dig som har en svullen hand

## Information om svullnad

Svullnad kan uppstå efter en skada i handen t ex handledsfraktur, men även en till synes enkel fingerskada kan ge en generell svullnad i hela handen.

Orsaken till svullnad är att blodtillförseln till arm och hand åstadkommes genom tryckvågen från hjärtat, vävnadsvätska tränger då ut ur blodbanan. För återflöde av vävnadsvätskan måste armen och handens egna muskler arbeta för att pumpa bort vätskan. En arm med nedsatt rörlighet har dåligt återflöde och svullnar därmed. Svullnaden tar plats och blir därför rörelsehindrande. Minskad svullnad är därför en förutsättning både för minskad smärta och för ökad rörlighet. Nattetid svullnar handen mer eftersom det normala muskelarbetet ej äger rum och avflödet av vävnadsvätska försvåras.

## För att motverka svullnad är det viktigt att du:

- Använder handen i dagliga göromål.
- Tränar armar uppåt sträck med samtidig fingerknytning. För maximalt återflöde av vävnadsvätskan krävs att både axel och hela handen arbetar. Gör armar uppåt sträck ca 10 gånger/vaken timme. Undantag: personer med hjärtproblem och personer med axelskada med restriktioner.
- Undviker varma handbad.
- Håller handen i högläge dvs över hjärthöjd.
- Undviker att gå med armen hängande under längre tid.
- Ibland kan det vara aktuellt att behandla svullnaden med en kompressionshandske. Den användes enligt överenskommelse med din arbetsterapeut. Det är viktigt att du, trots handsken, använder din skadade hand.

**Funderar du över något i samband med din skada eller behöver boka om din tid, vänligen ring vår reception 08-123 553 22**

**Arbetsterapeut \_\_\_\_\_**

### **Ortopedmottagningen**

Återuppringningstjänst, telefon: 08- 123 569 12

Hit kan du ringa och få råd och stöd gällande din behandling, boka om ditt besök, få hjälp med att boka sjukresa, lämna återbud eller ställa frågor om din remiss. Då det ibland är många som ringer är det säkrast att få en återuppringningstid om du ringer tidigt på dagen.

Det går också bra att kontakta oss via 1177 vårdguidens e-tjänster.

### **Akutmottagningen**

Danderyds sjukhus växel:  
telefon 08- 123 550 00

## Arbetsterapins handmottagning

