



Vi är en del av  
Region Stockholm



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Information från Danderyds sjukhus

# Till dig som har en ligamentskada eller luxation i ett finger

## Arbetsterapins handmottagning

## Allmänt

”Stukning” av fingerleder är en vanligt förekommande skada. Dessa skador innebär inte sällan, mer eller mindre svåra ligamentskador och ofta krävs arbetsterapeutiska insatser för att undvika onödiga resttillstånd.

Ett finger består av tre ben och tre leder. Fingerleder hålls ihop av en ledkapsel vilken förstärks på sidorna av ligament (ledband) vars uppgift är att stabilisera leden. Vanligtvis sker skador i fingrets mellersta led som tyvärr är en av kroppens mest komplicerade leder i sin konstruktion.

## Distorsion och luxation

Skador i fingerleder kan vara av varierande grad exempelvis distorsion eller luxation. Distorsion betyder att man har fått en ”stukning” och därmed bristningar i ligamenten i någon eller några fingerleder. Vid mer omfattande skador kan ligamentskadorna medföra instabilitet i leden och den kan då luxera dvs. gå ur led. Ofta kan man se direkt på fingret att det är ur led, men en röntgen behövs oftast för att utesluta skelettskador.

## Rörlighet

Det är vanligt att även enkla fingerskador leder till stelhet i både drabbade och intilliggande fingerleder. På grund av den komplexa anatomin och biomekaniken i mellanleden i fingret drabbas det ofta av rörelseinskränkning både vad det gäller att sträcka ut fingret och att böja in fingret mot handflatan.

Oavsett svårighetsgrad av fingerskadan kan läkningsförloppet bli utdraget. Det är inte ovanligt att det tar så lång tid som upp till ett år att återfå optimal rörlighet i ett skadat finger. Åtgärder för att undvika inskränkningar i rörligheten måste påbörjas på ett så tidigt stadium som möjligt, då rörligheten fortfarande är påverkningbar.

## Belastning

**Du tillåts bära motsvarande ett vattenglas de första sex veckorna** efter skadan. Efter sex veckor ökas belastningen successivt, inom smärtgränsen, för att inte irritera den skadade vävnaden.

## Smärta

Smärta är den mest besvärliga komplikationen efter fingerskador, framför allt i mellanleden vilket beror på ledens komplexa konstruktion. Trots viss smärta är det viktigt att använda fingret i grepp vid lätta dagliga aktiviteter samt träna enligt instruktion då fingret annars stelnar till. Vid rörelseträning av fingret får det strama och dra men inte smärta. Vanligen minskar smärtan successivt efter de första sex månaderna men kan kvarstå upp till ett år.

## Svullnad

Efter en skada i handen är risken stor att hand och fingrar svullnar. Svullnaden bidrar till inskränkt rörlighet, därför måste svullnadsbehandlingen prioriteras. Svullnad kan kvarstå en lång tid efteråt och leden kan upplevas tjockare och svullen.

Trots adekvat behandling är det inte ovanligt att fingret får en kvarstående svullnad över leden.

För att motverka svullnad är det viktigt att du:

- Använder handen så gott det går i dina vardagliga sysslor.
- Tränar armar uppåt sträck med samtidig fingerknytning ca 10 repetitioner/vaken timme.
- Undviker varma handbad.
- Undviker att gå med armen hängande under längre tid.

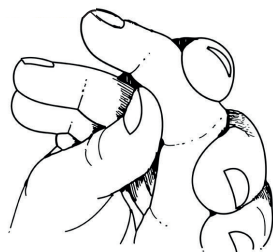


## Träningsprogram för ligamentskada/fingerluxation

Utför detta program ca 4 – 5 ggr/dag, varje övning ca 10 ggr, om inget annat anges.

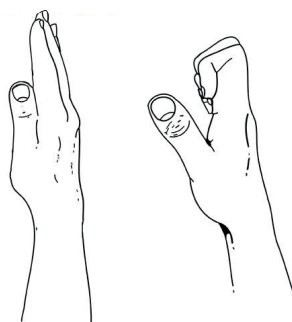
1

- » Stabilisera fingret med hjälp av den andra handen.
- » Böj och sträck långsamt i den yttre leden.



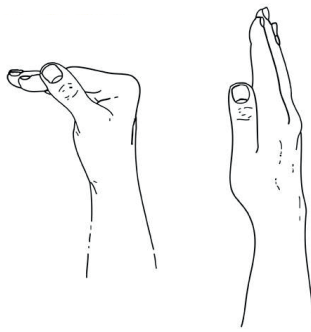
2

- » Placera ett burklock/andra handens fingrar under mellanlederna.
- » Böj i ytter- och mellanlederna. Håll knoglederna raka.
- » Sträck ut fingrarna samtidigt som du ”bröstar” ut mellanlederna.



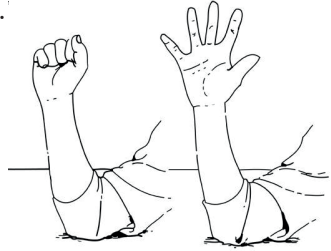
3

- » Stabilisera handleden genom att placera friska tummen i handflatan.
- » Fäll ner knogleden med raka fingrar.
- » Skjut fram lillfingret.
- » Sträck sedan ut fingrarna till helt rakt läge.



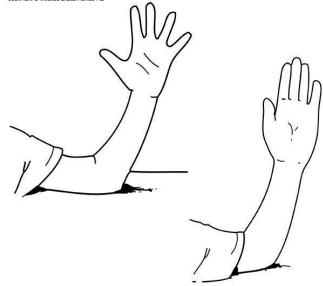
**4**

- » Knyt in fingrarna mot handflatan.  
Håll ut tummen.
- » Sikta på att komma nedanför vecket i handflatan.
- » Sträck, bröst ut och spreta ordentligt med fingrarna.



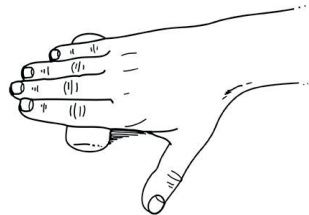
**5**

- » Armbågen i bordet.
- » Spreta och för ihop fingrarna.



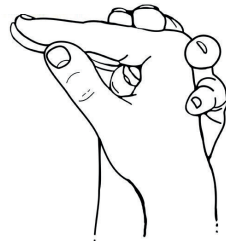
**6**

- » Rulla degen/rullen fram och tillbaka så att fingrar och armbåge sträcks ut.



**7**

- » Placera friska handens tumme i handflatan.
- » Fäll ned knogleden och placera andra handens pek- och långfinger som ett stopp innan mellanlederna.
- » Böj i fingerlederna och sträck sedan upp mot stoppet.



## Arbetsterapi

Händernas gripkraft, rörlighet och finmotorik har stor betydelse för vardagens aktiviteter. Många självklara och enkla sysslor kan bli svåra att utföra efter en fingerskada.

På arbetsterapin får du som patient hjälp och stöd med rehabilitering av ditt skadade finger. Tidig upptäckt skada och aktiv rehabilitering är hörnstenarna till ett lyckat behandlingsresultat.

## Rörelseträning

Hos arbetsterapeuten får du ett handträningsprogram som är utformat efter just ditt behov. Vartefter rörligheten i fingret och handen förbättras anpassas rörelseträningen och hemträningsprogrammet.

Vid all träning och belastning ska man vara uppmärksam på om ökad svullnad och/eller smärta uppstår. Om träning ger ökad svullnad och smärta har den varit alltför kraftfull. Smärtan är oftast den bästa indikation på lämplig belastning.

Ett normalt gradvist ökat användande av handen i vardagliga aktiviteter ger ofta en tillräcklig styrkeökning.

## Ortos (skena)

En vanlig komplikation efter en skada i fingret är att man inte kan sträcka ut fingret helt. På arbetsterapin finns det olika behandlingsmetoder för detta bl a träning och/eller en ortos som kan se ut på olika sätt.

## Svullnadsbehandling

Svullnadsbehandlingen kan bestå av yttre kompression med hjälp av kompressionsstrumpa eller kompressionshandske.

Det är viktigt att tidigt börja använda den skadade handen så normalt som möjligt då det är en bra form av svullnadsbehandling.



## Kontakta oss

### Arbetsterapi

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

Arbets terapeut: \_\_\_\_\_

### Ortopedmottagning

Återuppringningstjänst, tel: 08–123 569 12

Då det 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

Via växel, tel: 08–123 550 00



Danderyds Sjukhus  
TRYGGA SÄKRA HÄNDER

Danderyds Sjukhus AB  
182 88 Stockholm

Telefon vx 08-123 550 00  
[www.ds.se](http://www.ds.se)



Vi är en del av  
Region Stockholm