



Vi är en del av
Region Stockholm



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Information från Danderyds sjukhus

Till dig som har en fingerfraktur

Arbetsterapins handmottagning

Allmänt om fingerfrakturer

Fingerfraktur är en vanlig förekommande skada. Orsaken till frakturen kan vara flera exempelvis fallskador, arbets-/idrottsskador eller att man fastnat i ett hundkoppel.

För att ställa rätt diagnos efter en fingerskada behövs en röntgenundersökning. Frakturer varierar i svårighetsgrad från exempelvis en spricka till att det kan ha lossnat en benbit sk fragment eller till en fraktur i flera delar.

Vid en fingerfraktur skadas, utöver skelettet, även mjukdelarna till exempelvis ledband (ligament). Graden av mjukdelsskada är ofta avgörande för skadans svårighetsgrad och hur lång rehabiliteringstiden blir. Kvarstående stelhet efter en fraktur beror oftare på sammanväxningar och stramhet i mjukdelar än på felställningar i skelettet.

Läkarbehandling

Behandlingsmetoden varierar utifrån frakturens utseende. Ibland kan det räcka med ett tvillingförband där man kopplar ihop det skadade fingret med intilliggande finger, ibland behövs gips och i vissa fall krävs operation.

Rörlighet

Det är vanligt att även enkla fingerfrakturer leder till stelhet i både det drabbade och intilliggande fingrar. 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.

Åtgärder för att undvika inskränkningar i rörligheten måste påbörjas på ett så tidigt stadium som möjligt efter skadan då rörligheten fortfarande är påverkningbar.

Oavsett svårighetsgrad av fingerfrakturen 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.

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 fingerfraktur 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 fingret kan upplevas tjockare och svullen.

Om frakturen är lednära är det inte ovanligt att fingret får en kvarstående svullnad över leden trots adekvat behandling.

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.

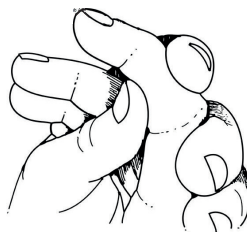


Träningsprogram för avgipsade fingerfrakturer

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

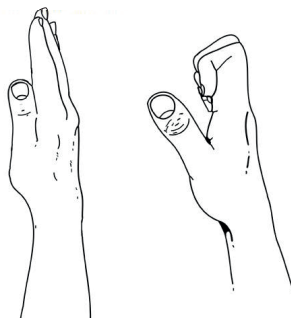
1

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



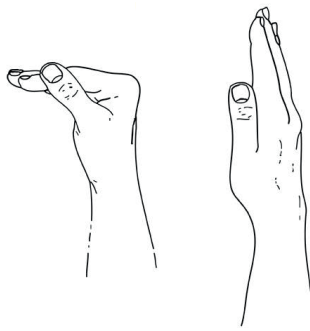
2

- » 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.



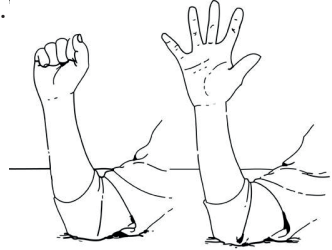
3

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



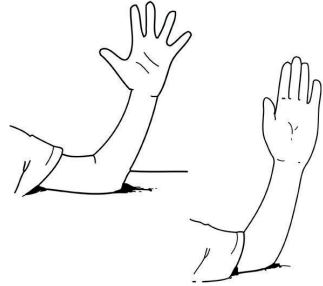
4

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



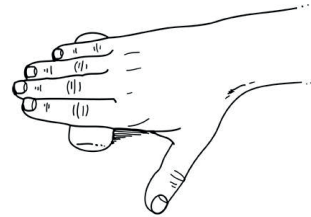
5

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



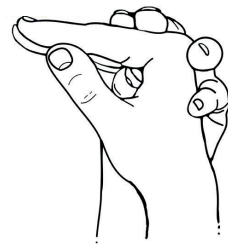
6

- » 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 fingerfraktur.

På arbetsterapin får du som patient hjälp och stöd med rehabilitering av ditt skadade finger. Behandlingen eftersträvar en balans mellan stabilitet i frakturen och tidigt påbörjad rörelseträning. 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 indikatorn 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 någon form av 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.

”Det bästa sättet att rehabilitera en skadad hand är att gipsa den friska”

– Erik Moberg, Sveriges första professor i handkirurgi

Egna anteckningar

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



Vi är en del av
Region Stockholm