



Vi är en del av  
Region Stockholm



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Information från Danderyds sjukhus

# Till dig som har en ligamentskada i tummen

## Arbetsterapins handmottagning

## Allmänt om ligamentskador i tummen

Tummen består av tre ben och tre leder. Lederna hålls ihop av en ledkapsel vilken förstärks på sidorna av ligament (ledband) vars uppgift är att stabilisera leden.

Skada i tummens mellanled uppstår ofta vid fallolyckor där man tar emot sig så att tummen viks utåt. Skadan kallas ulnar kollateralligamentskada (UCL) eller skidåkartumme, och består av en slitskada i det sidostabiliserade ledbandet på den sidan av tummens knogled som vetter mot pekfingeret. Skadan medför att leden blir instabil i sidled och den drabbade leden förlorar styrkan i nypgreppet mellan tumme och pekfinger, då tummen tenderar att vikas i sidled vid belastning.

Skador på radiella kollateralligamentet (RCL), som sitter på utsidan av tummens knogled, är mer ovanliga men vanligtvis lättare att behandla.

Skador i tummens ligament kan vara av varierande grad exempelvis total eller partiell (delvis). En UCL –skada är viktig att diagnostisera rätt eftersom det annars kan bli kvarstående instabilitet och smärttillstånd i tummen, vilket leder till dålig greppfunktion. Behandlingsmetoden varierar utifrån ligamentskadans svårighetsgrad.

Vid partiell avslitning räcker med gipsbehandling tre till sex veckor. Total avslitning kräver kirurgiskt ingrepp, efter operation behövs fem veckors gipsbehandling. Efter avslutad gipsbehandling påbörjas rehabilitering med rörelseträning.

Oavsett svårighetsgrad av ligamentskadan kan läkningsförloppet bli utdraget. Det är inte ovanligt att det tar så lång tid som upp till ett år att återfå optimal rörlighet och aktivitetsförmåga i en skadad tumme. Smärta och svullnad kan kvarstå en lång tid efteråt och leden kan upplevas tjockare och svullen.

### Belastning

Smärtan är oftast den bästa indikatorn på lämplig belastning. Direkt efter avgipsning är det viktigt att inte belasta tummen för tungt. Använd tummen i lätta grepp och aktiviteter tex klä på sig och greppa om lätta föremål. Tung belastning bör vänta till ca tre månader efter skadetillfället för att inte irritera den skadade vävnaden.

## Smärta

Smärta är den mest besvärliga komplikationen efter ligamentskador. Vanligen minskar smärtan successivt efter de första sex månaderna men kan kvarstå upp till ett år. Det är vanligt att smärtan kommer när tummen utsätts för tyngre belastning i aktivitet. Detta trots att du inte har haft besvär av smärta vid träning av tummen.

## Svullnad

Efter en skada i tummen är risken stor att handen och tummen svullnar. Kvarstår svullnaden kan den bidra till stelhet och dålig rörlighet, därför måste svullnadsbehandlingen prioriteras.

För att motverka svullnad är det viktigt att du:

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

## Arbetsterapi

På arbetsterapi får du hjälp och stöd med rehabilitering av din skadade tumme. Tidig upptäckt skada och aktiv rehabilitering är hörnstenarna till ett lyckat behandlingsresultat.

Händernas gripkraft, rörlighet och finmotorik har stor betydelse för vardagens aktiviteter. En ligamentskada kan därför leda till problem i yrkesliv och fritid. Många självklara och enkla sysslor kan bli svåra att utföra.

Det allra viktigaste är att komma igång tidigt med rörelseträning. På arbetsterapi får du ett handträningsprogram som är utformat efter just ditt behov. Vartefter rörligheten i tummen förbättras anpassas rörelseträningen och hemträningsprogrammet. Svullnadsbehandlingen kan exempelvis bestå av yttre kompression med hjälp av svullnadshandske.

På arbetsterapi får du rekommendation om lämplig mjuk ortos (skena). Vid behov av stabilare ortos utformas en ortos i plast efter din tumme.

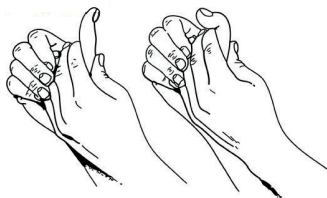
## Träningsprogram

Vid all träning ska man vara uppmärksam på om ökad svullnad och/eller smärta uppstår. **Vid för hård belastning kan du få smärtproblematik som kan vara svår att komma till rätta med.**

Utför detta program \_\_\_\_\_ ggr/dag, varje övning \_\_\_\_\_ ggr.

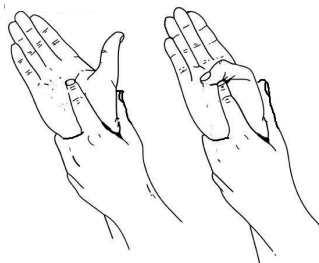
1

- » Stabilisera tummens grundled. Böj och sträck ytterleden.



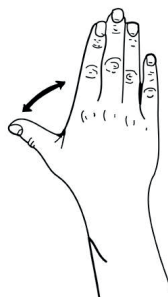
2

- » Stabilisera tummens basled med två fingrar. Böj och sträck de två yttersta lederna.



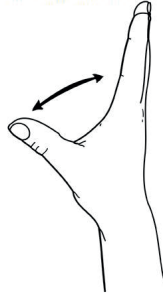
3

- » Handflatan mot bordet. För tummen ut från pekfingret, in igen.



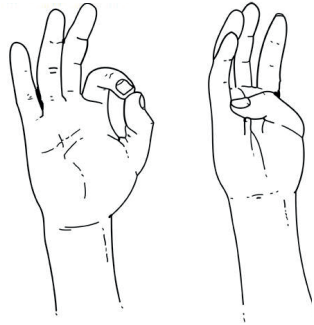
**4**

- » Lillfingersidan mot bordet. För tummen från pekfingret, in igen som när man greppar ett glas.



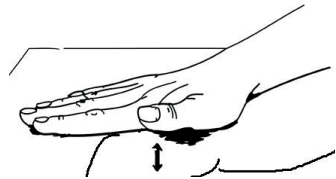
**5**

- » Böj tummens topp i en vid båge och för mot pekfingrets topp, mot långfingrets topp, ringfingrets topp osv. För slutligen tummen mot lillfingrets bas.
- » Sträck ut tummen ordentligt mellan varje fingermöte.



**6**

- » Lägg handen på ditt knä med tummen liggande på sidan av knät.
- » Lyft upp tummen utan att vinkla handflatan.
- » För kontrollerat ned tummen igen.







## 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  
I 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