



Vi är en del av
Region Stockholm



Danderyds Sjukhus

I TRYGGA, SÄKRA HÄNDER

Information från Danderyds sjukhus

Till dig som har fått en fraktur på handryggen – metacarpalefraktur

Arbetsterapins handmottagning

Allmänt om metacarpalefrakturer

Fraktur på ett av metacarpalebenen (mellanhandsbenen) är en vanlig typ av handskada. Metacarpalefrakturerna varierar i svårighetsgrad och det behövs en röntgenundersökning för att fastställa rätt diagnos.

Orsaken till frakturen kan vara flera till exempel fallskador, arbets-/idrottsskador samt knytnävsslag. Vid knytnävsslag uppstår ofta fraktur i lill- och/eller ringfingrets metacarpaleben. Skadan är också känd som boxarfraktur.

Efter en metacarpalefraktur är det vanligt att knogen blir mindre synlig men det ger oftast inga funktionella problem.

Rörlighet

Oavsett svårighetsgrad av metacarpalefrakturen kan läkningsförloppet bli utdraget. Vanligt är att man får besvär med rörelseinskränkningar. Det är inte ovanligt att det tar så lång tid som upp till ett år att återfå optimal rörlighet i ett skadat finger.

Vid en handskada 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.

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. Smärtan är oftast den bästa indikatorn på lämplig belastning.

Smärta

Smärta och svullnad kan kvarstå en lång tid efteråt. 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 metacarpalefraktur är risken stor att hand och fingrar svullnar. Kvarstår svullnaden kan den bidra till stelhet och nedsatt rörlighet.

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.

Träna armar uppåt sträck med samtidig fingerknytning ca 10 repetitioner/vaken timme.

- Sträck upp armarna och spreta med fingrarna.
- Knyt sedan händerna och för ned armarna till utgångsläget.

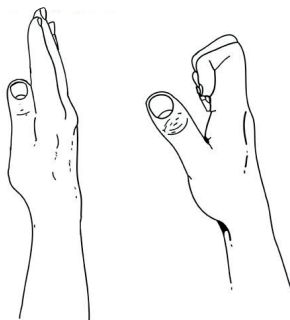


Träningsprogram för avgipsad metacarpalefraktur

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

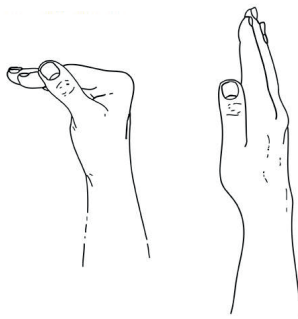
1

- » 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.



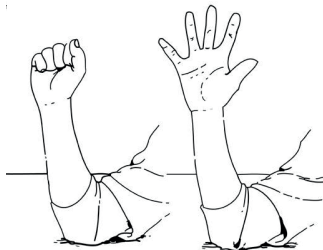
2

- » 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.



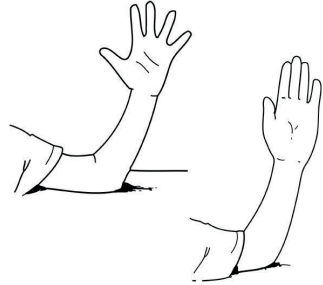
3

- » Stabilisera handleden genom att placera friska handen.
- » Fäll ner knogleden.
- » Behåll vinkeln i knogleden och knyt in fingrarna mot/i handflatan. Håll ut tummen.
- » Sträck ut och spreta med fingrarna ordentligt.



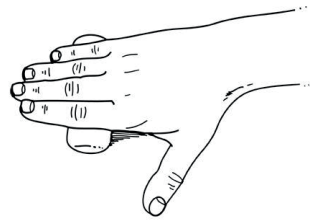
4

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



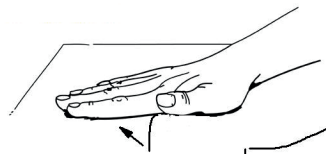
5

- » Rulla degen/rullen fram och tillbaka så att fingrar och armbåge sträcks ut.
- » Det är viktigt att inte pressa för hårt med fingrarna.



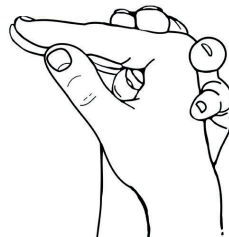
6

- » Lägg handen på dit knä.
- » Lyft upp fingrarna från knät utan att handflatan lyfts från knät.



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

På arbetsterapimottagningen får du hjälp och stöd med rehabilitering av din skadade hand. Behandlingen eftersträvar en balans mellan stabilitet i frakturen och tidigt påbörjad rörelseträning. Tidig upptäckt skada och aktiv rehabilitering är hörnstenarna till ett lyckat behandlingsresultat.

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

Rörelseträning

Det allra viktigaste är att, så fort frakturen är stabil, tidigt komma igång med rörelseträningen. På arbetsterapin får du ett handträningsprogram som är utformat efter just ditt behov. Träningen handlar initialt om svullnadsbehandling och senglidningsövningar för att få senorna att glida friktionsfritt. Efter en metacarpalefraktur kan senornas rörlighet försämrans på grund av svullnaden och ärrvävnaden kring frakturen.

Vartefter rörligheten i handen förbättras anpassas rörelseträningen och hemträningsprogrammen. Vid all träning och belastning ska man vara uppmärksam på om ökad svullnad och/eller smärta uppstår.

Ortos

Ibland kan det efter en fraktur i metacarpalebenet vara aktuellt med en ortos (skena). Syftet med ortosen kan exempelvis vara att öka rörligheten och/eller lindra smärta.

Svullnadsbehandling

Svullnadsbehandlingen kan bestå av yttre kompression med hjälp av 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
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