

Under tiden du är gipsad/bandagerad finns risk för svullnad.

Bästa sättet är att motverka och minska svullnad, samt stimulera till läkning är att:

- Hålla handen i högläge. Håll handen i hjärthöjd när du inte använder handen. Mitella används endast vid behov första dygnet efter operation. Därefter ska du ha armen fri.
- Utföra aktiva rörelser. Rör på axel och armbåge. Utför ”armar uppåt sträck” utan att aktivera fingrarna/tummen på din skadade hand, 10 repetitioner varje timme.



Kontaktuppgifter:

Patientinformation

Böjsenskada i tumme

Forskningsstudie RRCT

Vad är en böjsenskada?

Förmågan att böja tummens yttersta led styrs av en böjsena. Den utgår från en muskel som sitter på underarmen och fortsätter sedan ut till tummen. Om böjsenan gått av helt, förloras all förmåga att böja tummen, det vill säga tummen är rak.

Förberedelser

Den skadade handen kommer vara begränsad under de första veckorna och de flesta upplever detta frustrerande i vardagen. Pumptvål, färdigskivat bröd, matlådor, tröjor som är stora i ärmen och byxor du lätt tar på med en hand är några strategier som kan underlätta. Be familj, vänner och bekanta om hjälp med sådant du inte kan göra.

Operation och läkning

Vid en böjsenskada genomförs en operation och senändarna sys ihop. Ibland behöver huden öppnas mer än ursprungsåret för att hitta de båda senändarna. Operationen görs vanligtvis i lokalbedövning. Operationstiden varierar beroende på skadans omfattning.

Vanligtvis kan du gå hem samma dag. Efter operation är senan skör, det tar ca 4 veckor innan den tål fri rörelse, 12 veckor innan tung belastning.

Efter operationen

Efter operationen läggs ett förband eller en gipsskena. 2-7 dagar efter operationen fortsätter behandlingen på Handkirurgiska mottagningen/ rehabenheten. Det är vanligt att fingrarna sväller efter operationen. Bästa sättet att motverka eller minska svullnaden är att hålla handen i högläge. Du får inte använda din opererade hand i några belastade aktiviteter, tummen ska vara skyddad. Använd en plastpåse över gipset/ plastskenan vid dusch.

Smärta

Smärta i operationsområdet är vanligt under de första veckorna. Smärtan behandlas med receptfria läkemedel, smärtlindring kan även underlätta träningen de första dagarna. Vid ihållande smärta, vid feber och om handskenan/gipset skaver bör du ta kontakt med Handkirurgmottagningen. Smärta reflekterar inte hur den opererade senan mår eftersom man inte kan känna smärta där senan är sydd. Smärtan kommer från annan skadad vävnad. Din smärta bör inte styra hur mycket du rör eller belastar, försök istället att följa råden du får.

Sjukskrivning

Sjukskrivningens längd kan variera beroende på skadans omfattning, hur rehabiliteringen går och den belastning som handen utsätts för i ditt arbete. Vid tungt arbete är sjukskrivningen vanligtvis 12 veckor.

Återbesök

2-7 dagar efter operationen läggs såret om, bandaget ersätts med ett gips/hård plastskena som ska sitta på dygnet runt i 4 veckor. Gipset/skenan ska skydda och hålla tummen i ett gynnsamt läge.

2 veckor - stygnen plockas bort, gipset/plastskenan justeras vid behov.

4 veckor - avgipsning, mycket lätt aktiv obelastad rörelseträning påbörjas.

Träningen sker utan gips/skena. Utprovning av handledsstöd.

Ärr

Ärr kan under de första månaderna vara rodnat, hårt och glansigt. Håll huden ren och smörj med fuktighetsbevarande kräm. För ett plattare ärr rekommenderas hudvänlig häfta. Skydda mot sol det första året.

Rehabilitering

De 4 första veckorna efter operationen har du ett gips/hård plastskena med tummen i ett läge så att du inte kan sträcka tummen helt, detta för att skydda den sydda böjsenan från att gå av.

4-6 veckor efter operationen får du duscha utan skena och använda handen i mycket lätta aktiviteter. Aktiva obelastade rörelseträningen påbörjas. Handledsstöd provas ut. Vid behov får du en skena att ha på natten och i riskaktiviteter

6-8 veckor tål böjsenan lite mer belastning och träning med fokus på att använda handen i lite mer belastande aktiviteter i vardagen kan påbörjas. Ytterligare återbesök till rehabiliteringsenheten planeras gemensamt utifrån skadans omfattning och behovet av träning.

12 veckor efter operationen tål böjsenan belastningen men du kan vara fortsatt svag i handen och lite stelare i den opererade tummen. Det tar ca 1 år innan det slutliga resultatet är uppnått.