



Behandling vid Mb de Quervain

Mb de Quervain, eller stenoserande tendovaginit som det ibland kallas, är en inflammation kring första sträcksenefacket. Inflammationen ger upphov till smärta vid tumrörelser, vilket kan orsaka problem med att lyfta och greppa. Orsaken är ofta repetitiva eller ovana rörelser men besvären kan också uppkomma utan känd orsak.

Behandling

Du får en immobiliserande ortos av ergoterapeuten – den ska användas dygnet runt i tre veckor. Därefter sker successiv avveckling. Under behandlingstiden får skenan enbart tas av för att sköta hygien samt daglig träning enligt principen nedan:

Ta ut rörligheten mjukt morgon och kväll

Lägg armbågen på bordet och håll armen stilla. Håll ihop tumme och pekfinger, håll övriga fingrar samlade. Rita sedan en liggande 8a i luften genom att röra på handleden.



Ergonomiska råd

- Respektera smärtan. Vila och använd ortos.
- Fördela belastningen och arbeta med båda händerna.
- Undvik små statiska grepp, t.ex. pincettgrepp eller nyckelgrepp.
- Använd helhandsgrepp och fördela belastningen på alla fingerleder.
- Undvik upprepade belastande tumrörelser, t.ex. att klippa med sax.
- Arbeta med rak handled.