



Råd och träning vid överrörlighet i händer

Överrörlighet, eller hypermobilitet som det också kallas, innebär att en led är rörligare än vad som är normalt för just den leden. Överrörlighet kan finnas i en eller flera leder. Orsaken är extra töjbarhet/spänstighet i ledbanden, vilket är en ärftlig egenskap. Generell medfödd överrörlighet är relativt vanligt och förekommer oftare hos kvinnor. Överrörligheten minskar vanligtvis i och med ökad ålder.

Typiska svårigheter vid överrörlighet i händer är nedsatt styrka och svårigheter med finmotoriskt krävande aktiviteter. De flesta människor med överrörlighet har inga svårare symtom av detta, men i vissa fall kan smärta förekomma. Aktiviteter som kräver statiska grepp kan bli svåra, till exempel att skriva en längre stund eller att bära och lyfta.

Behandling

Det är viktigt att ha respekt för smärtan. Handledsstabilitet och styrka kan tränas upp vilket minskar problematiken. Vardagliga göromål bör utföras med god ergonomi.

Vid behov kan handleds- eller fingerstöd provas ut. Om inget prefabricerat stöd passar kan ergoterapeuterna formgjuta en ortos i plast.

Vid smärta kan kylbehandling vara effektivt. Behövs i stället avspänning rekommenderas värmebehandling, förslagsvis med vetekudde.

Ergonomiska råd

- Fördela belastningen mellan båda händerna.
- Ta mindre bördor och gå hellre två gånger.
- Använd helhandsgrepp för att fördela belastningen på alla fingrarna.
- Alternera mellan tunga och lätta aktiviteter.
- Bär så lite som möjligt i händerna, använd ryggsäck.
- Arbeta med rak handled, undvik ytterlägen.
- Undvik repetitiva rörelser uppåt och nedåt, till exempel att måla eller spika.
- Använd verktyg med fjädrande skaft om möjligt.
- Vila händerna emellanåt och variera mellan olika arbetsmoment.
- Skaffa hjälpmedel för de aktiviteter som ger mest besvär.

Hemträningsprogram – Handledsstabilitet del 1

Träna 1 gång per dag och gör varje övning 10 gånger. Håll handleden stabil i neutral position. Ingen rörelse ska ske i handleden under träningen.



1. Tryck handryggen bakåt samtidigt som du ger motstånd med andra handen.



2. Tryck handloven framåt samtidigt som du ger motstånd med den andra handen.



3. Tryck lillfingersidan utåt samtidigt som du ger motstånd med den andra handen.



4. Tryck tumsidan inåt samtidigt som du ger motstånd med den andra handen.



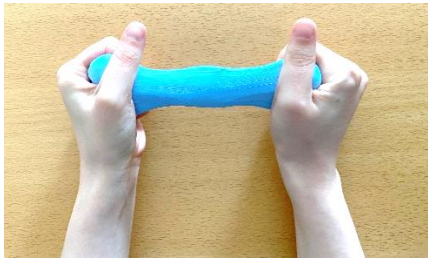
5. Krama degen med alla fingrarna.

Hemträningsprogram – Handledsstabilitet del 2

Träna 1 gång per dag och gör varje övning 10 gånger. Håll handleden stabil i neutral position. Ingen rörelse ska ske i handleden under träningen.



1. Krama degen med alla fingrarna.



2. Ta tag i degen stadigt med båda händerna. Dra isär.



3. Håll degklumpen stilla med ena handen. Roterar utåt/uppåt med den andra handen.



4. Håll degklumpen stilla med ena handen. Roterar inåt/nedåt med den andra handen.



5. Dra degen uppåt.



6. Dra degen nedåt.

Hemträningsprogram – Handedsstyrka

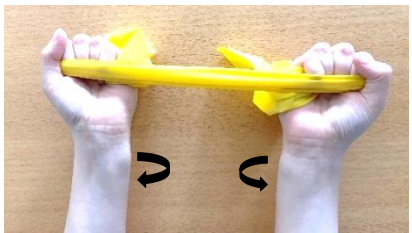
Träna ____ gång/gångar per dag och gör varje övning ____ gånger.



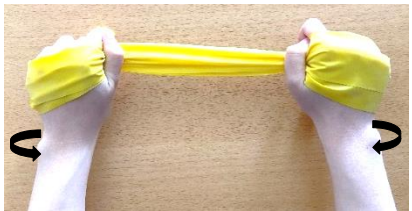
1. Lägg bandet runt handryggen. För en eller båda händerna utåt. Bromsa rörelsen tillbaka. Viktigt att handlederna är stabila och i neutral position genom hela övningen.



2. Håll bandet med båda händerna och dra isär så att bandet sträcks. Viktigt att handlederna är stabila och i neutral position genom hela övningen.



3. Håll bandet med båda händerna med handflatorna nedåt. Vrid långsamt så att handflatorna vänds uppåt som på bilden. Viktigt att handlederna är stabila och i neutral position genom hela övningen.



4. Håll bandet med båda händerna med handflatorna uppåt. Vrid långsamt så att handflatorna vänds nedåt som på bilden. Viktigt att handlederna är stabila och i neutral position genom hela övningen.



5. Håll bandet med båda händerna. Tummarna ska vara uppåt. För en eller båda händerna ifrån varandra. Viktigt att handlederna är stabila och i neutral position genom hela övningen.



6. Stabilisera underarmen mot ett bord med handleden över kanten. Håll en lämplig vikt, ca 0,5 kg. Böj handleden bakåt så långt som möjligt, sänk sakta tillbaka.



7. Lägg underarmen på ett bord. Greppa om ett längre föremål med lite tyngd, till exempel en hammare. Vrid långsamt underarmen fram och tillbaka.

