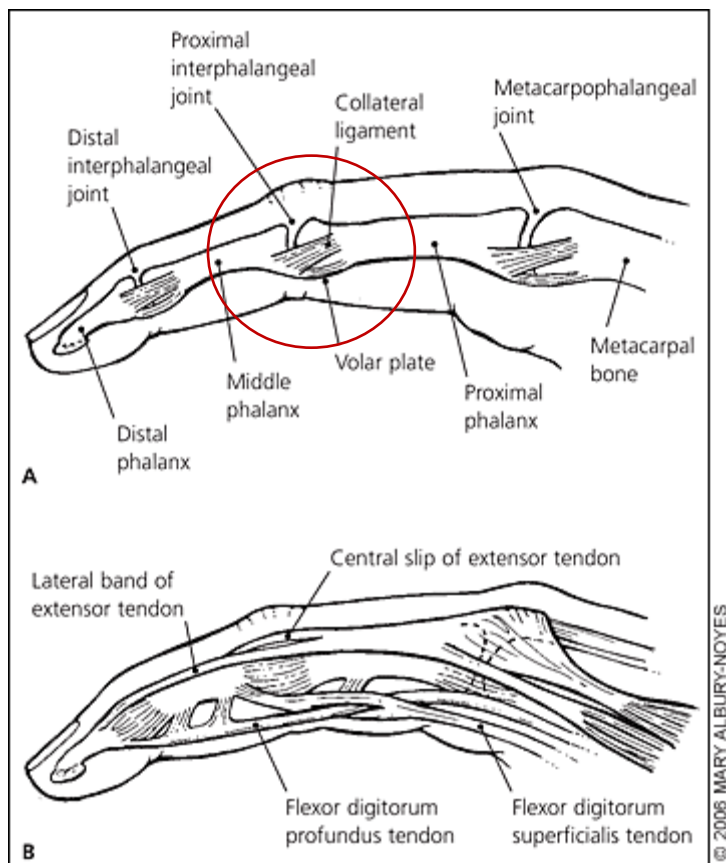


Patientinformation PIP-ledsluxation

Vad innebär en PIP-ledsluxation?

Ligamentskador i fingrarnas mellanleder, PIP-leder, är vanligt förekommande. Typen av skada beror på vilken riktning fingrarna böjts och luxationen har skett. Ligamentskador läker långsamt och kvarstående smärta, stelhet och ledsvullnad är vanliga konsekvenser efter skada. En skada i en fingerled kan påverka intilliggande fingerleder och handens greppförmåga.



<http://www.fpnotebook.com/legacy/Ortho/Anatomy/FngAntmy.htm>

Vad är orsaken?

Skador uppstår vid kraftigt våld mot fingrar t ex vid fall då man tar emot sig med hand och fingrar vilka då böjs bakåt, t ex under sportaktiviteter

Behandling

Målet med behandlingen är att minska svullnad, smärta samt öka rörlighet. Vilken typ av rörelseövningar samt ev. ortos/skena som blir aktuell för Dig beslutar din arbetsterapeut efter bedömning av dina besvär.

Prognos

Besvär med smärta vid eller efter kraftgrepp kan kvarstå under en lång tid. Det kan ta upp till ett år innan handen är helt symtomfri.

Senglidningsövningar



Träna med mjuka rörelser utan för mycket kraft. Stanna upp i ytterläge 5-10 s.
Träna medrepetitioner,ggr/dag.



1. Böjning av ytterleder utan stöd

Håll fingrarna raka.

Bøj på ytterlederna samtidigt som grundlederna hålls raka. Sträck ut igen.

Varaktighet: , Set: , Reps: ,
Paus:



2. Fingerknytning

Bøj först i ytterlederna, sedan grundlederna. Försök få in fingertopparna i handflatan.

Sträck ut igen genom att först sträcka i grundlederna, sedan i ytterlederna.

Set: , Reps:



3. Fingerknytning utan ytterledsböjning

Bøj först i fingrarnas grundleder, sedan i mellanlederna utan att böja i ytterlederna.

Sträck ut igen genom att sträcka först på mellanlederna, sist på grundlederna.

Set: , Reps:

Information om din ortos

Din ortos är tillverkad efter Din hand/finger eller tumme. Den ska kännas skön på handen och inte skava eller ge några tryckmärken.

SYFTE

Använd ortosen: Dagtid _____

Använd ortosen: Nattnatt _____

Kontakta arbetsterapeuten om ortosen:

- skaver
- ger smärta
- handen svullnar

Efter en tid kan ortosen behöva justeras. Kontakta din arbetsterapeut om ni inte kommit överens om en ny tid för återbesök.

SKÖTSELRÅD

Tvätta din ortos med diskborste och lite diskmedel i ljummet vatten eller så kan du tvätta i tvättmaskinen på 40 grader i en tvättpåse om den är mycket smutsig.

OBS! Stäng kardborrebanden

Kontaktuppgifter arbetsterapeut på.....

Arbetsterapeut.....

Telefon.....
