Ledbåndsskade i tommelfingeren

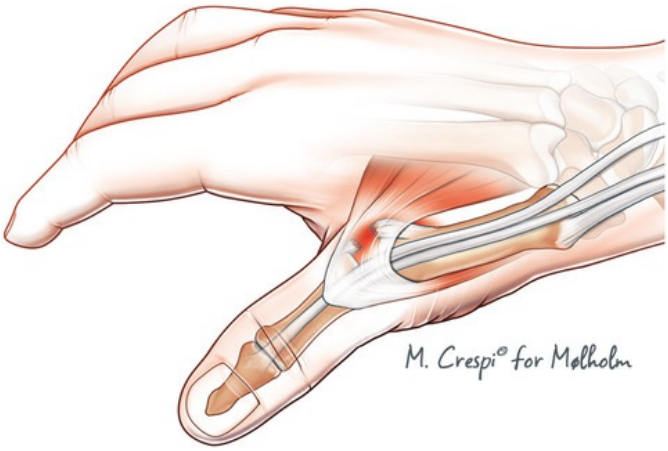
Det skal du vide før behandling

Har du en ledbåndsskade i tommelfingeren, kan du opleve smerter og hævelse og have en fornemmelse af, at leddet er ustabilt.

Ledbåndsskade i tommelfingeren – hvad er det?

Tommelfingerens grundled bliver stabiliseret af to sideledbånd (UCL og RCL). En ledbåndsskade i tommelfingeren opstår, hvis det ene af de to sideledbånd (oftest UCL) bliver revet over. Du vil typisk opleve ét eller flere af følgende symptomer:

- En synlig eller mærkbar hævelse omkring tomlens grundled
- Smerter i tomlens grundled
- Nedsat gribekraft
- Tommelfingeren er ustabil og svigter ved pincetgreb



Hvad er årsagen til en ledbåndsskade?

En akut ledbåndsskade opstår ofte, når tomlen bliver trukket hårdt væk fra hånden, og ledbåndet ved det kraftige træk eller vrid bliver revet over. Skaden opstår tit i forbindelse med kontaktsport eller fald på ski.

Sådan stiller vi diagnosen

En af vores håndkirurger vil undersøge din hånd og vurdere, om der er tale om en ledbåndsskade på tomlens sideledbånd.
Kirurgen undersøger, om leddet er stabilt og sammenligner med leddet i din modsatte tommelfinger. Du får taget et røntgenbillede for at undersøge, om der også er sket et lille afrivningsbrud, der hvor ledbåndet normalt sidder fast på fingerknoglen. De fleste ledbåndsskader forårsager dog ikke skader på knoglen.
I nogle tilfælde vil vores håndkirurg også lave en dynamisk ledundersøgelse. Her bliver tommelfingerens stabilitet og ledbåndets funktion undersøgt med røntgen samtidig med, at leddet bliver bevæget. Oplever du smerter ved undersøgelsen, vil lægen sørge for lokalbedøvelse.

Behandling – sådan gør vi

Der er følgende behandlingsmuligheder:

- Aflastning – Hvis du har en delvis skade på ledbåndet eller et afrivningsbrud, får du en gipsskinne på i 5 uger, så ledbåndet kan hele selv.
- Operation – Er dit ledbånd revet over, eller har du et afrivningsbrud, anbefaler vi operation. Ledbåndet syes tilbage og tommelfingerens grundled stabiliseres. Efter operationen får du en gipsskinne/tommelbandage på i 5 uger, mens ledbåndet heler.

Hvilken behandling, der er den rette for dig, afhænger af sværhedsgraden af din skade.

Sådan foregår operationen

Formålet med operationen er at stabilisere tommelfingerens grundled. Operationen foregår i fuld narkose eller med bedøvelse af din arm (blokade).
Under operationen laver kirurgen en lille åbning i huden over tomlens grundled. Herefter syr eller fæstner kirurgen det overrevne ledbånd på knoglen igen. Efter operationen får du en gipsskinne på for at beskytte tommelfingeren.

Praktisk information – fuld narkose

Du skal møde fastende til operation. Du må derfor ikke indtage fast føde eller mælkeprodukter seks timer før mødetid. Du må gerne drikke vand, saft og sort kaffe indtil to timer før operationen. Herefter må du ikke spise, drikke, ryge, spise bolsjer eller lignende.

Efter operationen

Du vil være øm ved operationssåret de første dage efter operationen.

Sådan gør du

- Hold hånden højt over hjertet det første døgn efter operationen for at mindske risikoen for blødning og hævelse.
- Bevæg de frie fingre med det samme og lav de anbefalede fingerøvelser dagligt for at forebygge hævelse.
- Dagen efter operationen må du gerne bruge dine frie fingre til at udføre lette gøremål.
- Du skal have fjernet sting og gips cirka 2 uger efter operationen. Derefter skal du bruge en tommelbandage i yderligere 3 uger. I nogle tilfælde skal du have gips på i alle 5 uger.
- Efter 5 uger skal du til kontrol. Her viser vi dig også, hvilke genoptræningsøvelser du skal lave. Herefter kan du beskytte din finger med tommelbandagen i udsatte situationer.

Smertelindring

- Du får smertestillende medicin (paracetamol) efter operationen. Sammen med lokalbedøvelse ved tomlen vil det sikre, at du er smertedækket på operationsdagen.
- Du kan senere tage paracetamol og ibuprofen efter behov.
- Du får udleveret morfin, hvis kirurgen vurderer, at du har behov for det.

Praktisk i hverdagen

- Du må ikke selv køre bilen hjem efter operationen. Vent med at køre bil til efter 5 uger og ledbåndet er helet. Vi anbefaler, at du bruger tommelbandagen i risikosituationer i 3 måneder efter operationen.
- Få hjælp til madlavning og praktiske opgaver de første dage.
- Brug en kraftig frysepose over hånden ved brusebad for at holde gipsen tør.
- Brug den anden hånd ved toiletbesøg.
- Hvor længe du skal være sygemeldt afhænger af dit arbejde. Læs mere under Sygefravær.

Genoptræning

De første dage efter operationen skal du holde hånden over hjertehøjde og lave fingerøvelser med de fingre, der er frie af gipsen, og du skal bevæge tommelfingerens yderste led. Efter operationen vil du blive instrueret i, hvordan du laver disse øvelser.
Først efter 5 uger, må du begynde at lave øvelser for tommelfingerens andre bevægelser.

Sådan gør du:

- Opvarm først din hånd i varmt vand/et varmt bad. Varmen reducerer ømhed og sikrer større fleksibilitet.
- Bøj og stræk i tomlens grundled og yderled.
- Lav øvelser, hvor du fører tommelfingerspidsen mod spidsen af de andre fingre. Når du kan lave denne øvelse, kan du bagefter øve dig i at føre spidsen af tomlen ned langs lillefingeren.

Gentag hver øvelse 5-10 gange. Lav øvelserne tre gange dagligt.

Komplikationer – vær opmærksom på

- Risikoen for alvorlige komplikationer, som infektioner eller skader på kar eller nerver, er meget lille (<1%).
- Lette smerter ved operationsstedet er normalt den første uge, og let hævelse og ømhed fra arvævet kan vare i flere måneder.

Du skal være opmærksom på, at du stadig kan have ømhed, nogle smerter og hævelse af leddet, selvom operationen har været vellykket. Det tager typisk op til et år, før du kan vurdere det endelige resultat af operationen.
En ledbåndsskade i tommelfingeren øger risikoen for på sigt at udvikle slidgigt i leddet. I disse tilfælde kan en operation, hvor kirurgen stivgør leddet, lindre smerterne.

Sygefravær

Hvor længe du skal være sygemeldt fra dit arbejde afhænger af, hvilken type job du har. Arbejder du på kontor, skal du forvente at være sygemeldt i de første 1-2 uger, men du skal være opmærksom på, at du ikke kan arbejde ved computeren på fuld tid de første uger.
Har du et mere fysisk krævende job, skal du være sygemeldt i 3 måneder. Undgå fuld belastning af tommelfingeren i 3 måneder.

Spørg din forsikring

De fleste sundhedsforsikringer dækker behandling af ledbåndsskader. Vi anbefaler derfor, at du spørger dit forsikringsselskab om reglerne hos netop dem.

Vælg et privathospital – det har du ret til

Som patient har du ret til at benytte dig af det udvidede frie sygehusvalg, hvis der er mere end 30 dages ventetid på udredning, undersøgelse eller behandling på de offentlige sygehuse.
Læs mere om dine rettigheder på www.sundhed.dk. Her finder du også kontaktinformation til patientvejledere i din region, der kan rådgive dig om dine rettigheder i forhold til udredning og kirurgisk behandling på Privathospitalet Mølholm.
(Diagnosekoden for ledbåndsskade ved tomlens grundled er DS634. Operationskoden for syning af ledbåndet er KNDE22, og fæstning af ledbåndet med et knogleanker har koden KNDJ43.)

Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du harspørgsmål til dine behandlingsmuligheder.
E-mail: team2@molholm.dk
Telefon: +45 8720 3044

Håndkirurgi på Privathospitalet Mølholm www.molholm.dk/specialer/haand