

# Behandling och rehabilitering vid droppfinger

## Vad orsakar droppfinger?

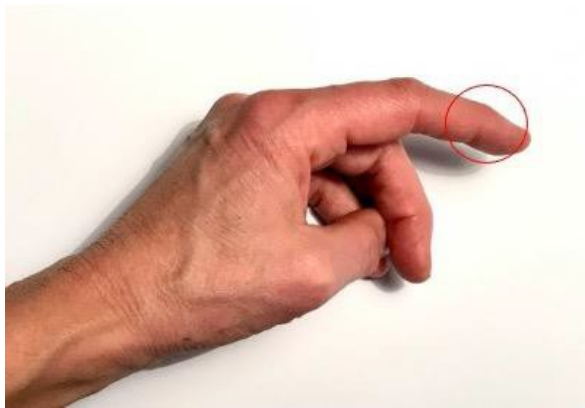
En vanlig orsak är att fingret träffats hårt av en boll. Skadan kan också uppkomma utan att man gjort sig illa.

## Varför får man droppfinger?

Vid droppfinger har senan som sträcker den yttersta fingerleden lossnat från sitt fäste. Bilden nedanför visar en frisk hand med pekfingrets yttersta led inringad. För att senan ska kunna läka fast igen måste fingret vara sträckt under hela behandlingsperioden, därför får du en skena (även kallad ortos) som hjälper fingret att hållas på plats så att senan kan läka ostört.

## Viktigt att tänka på

Senan är mycket känslig under läkningstiden. Vid minsta böjning av fingertoppen är risken mycket stor att senan blir förlängd eller går av igen. Då måste den 6 veckor långa behandlingen med skena börja om från början. När senan får möjlighet att läka utan att böjas blir de allra flesta helt återställda.



Frisk hand med pekfingrets yttersta led inringad.

## Behandlingsschema

Vecka 1–6:

- Låt skenan sitta på dygnet runt i sex veckor. Den ska sitta stabilt och hålla ytterleden maximalt sträckt. Skenan ska inte trycka eller skava.
- Undvik att blöta ner fingret under dessa sex veckor eftersom huden under skenan då lätt kan bli uppluckrad.
- Om ytterleden böjs vid något tillfälle under de första sex veckorna, rekommenderas att du direkt börjar om med en ny behandlingsperiod på sex veckor.
- Om du är tveksam om skenan sitter ordentligt, kontakta din arbetsterapeut.
- Efter sex veckors behandling med skenan får du ett besök på mottagningen för att bedöma om det är dags att börja med rehabiliterande träning.
- Om arbetsterapeuten bedömer att senan läkt fast så fortsätter behandlingen enligt rehabiliteringsplanen på nästa sida.

## Rehabilitering

Efter sex veckor i stillhet ska fingerleden rehabiliteras med gradvis ökad belastning. För att ditt skadade finger läka och återfå rörligheten är det mycket viktigt att du genomför rehabiliteringen enligt instruktionen:

Träna 5 tillfällen per dag med 20 repetitioner vid varje tillfälle.

- Fokus i träningen ligger på sträckningen.
- Sträck ut fingret och håll det utsträckt i 3 sekunder.
- Böj sedan fingret.
- Böjningarna ska ske mjukt utan hjälp från andra handen. Se hur mycket fingerleden får lov att böjas i schemat nedan.

Vecka 7:

- Lägg fingrarna avslappnade runt en mugg så att alla lederna böjer sig till cirka 1/3 dels knuten hand.
- Sträck därefter fingrarna.
- Ta på skenan mellan träningstillfällena.

Vecka 8:

- Träna som ovan men greppa denna vecka runt något smalare cylinderformat föremål, till exempel en deodorant, så att lederna böjer sig cirka 2/3 till knuten hand.
- Ta på skenan mellan träningstillfällena.

Vecka 9:

- Nu kan du böja in fingrarna till en knuten hand, sträck.
- Skenan ska vara på under dagen vid aktivitet och nattetid, men får tas av vid vaken vila och mycket lätta aktiviteter.

Vecka 10–11:

- Fortsatt träningen som under vecka 9.
- Det är lämpligt att ha skenan på i samband med lite tyngre aktiviteter till exempel på arbetet eller vid idrott samt nattetid.

Vecka 12–16 eller längre:

- Nu kan du använda handen fritt på dagen utan skena.
- Fortsätt dock använda skenan under natten om fingertoppen är mer böjd på kvällen än på morgonen. I så fall ska du också använda skenan på dagen vid aktiviteter som innebär en ansträngning för handen.

**Lycka till!**