



Aktiv med handartros

Fakta och egenvård

Reumatiker
förbundet

Författare

Cecilia Boustedt, arbetsterapeut

Medförfattare, tidigare upplaga

Kerstin Knutsson, arbetsterapeut

Åsa Bjärnung, arbetsterapeut

Elisabeth Trässwall, arbetsterapeut

Reumatikerförbundet 2020

Andra reviderade upplagan

Bilder: Cecilia Boustedt; Kim Flymar; Johnér Bildbyrå

Formgivning: Andreas Mälarstedt

Broschyren finns även som pdf på reumatiker.se/informationsmaterial

Innehåll

Inledning	5
Den friska leden	6
Artros	7
Handartros	10
Behandling	13
Ergonomi	18
Vardagsbalans	19
Arbets tekniker och hjälpmedel	20
Träningsprogram	27
Veta mer	30
Stöd och kontakt med andra	31



Inledning

Artros är den vanligaste orsaken till funktionsnedsättning hos äldre människor, men är också vanligt hos yngre och medelålders. Ungefär var fjärde vuxen över 45 år i Sverige har artros i någon led. Handartros är den vanligaste formen av artros och medför ofta belastningssmärta och praktiska svårigheter i vardagen. Sjukdomen har tidigare betraktats som opåverkbar men forskning har visat att man i hög grad kan påverka sjukdomsförloppet genom rätt behandling och genom sin egen aktiva medverkan. Kunskap om sjukdomen gör dig också bättre rustad att leva med den.

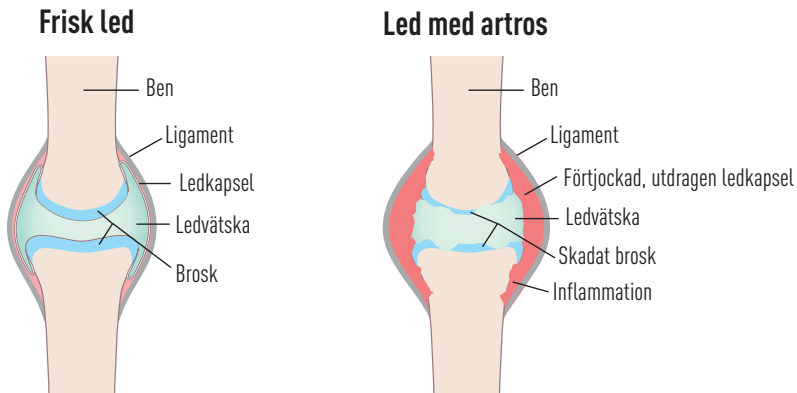
I den här broschyren kan du läsa om vad artros är, vad handartros är, hur diagnos ställs, vilka behandlingsalternativ som finns och vad du själv kan göra för att få en så god livskvalitet som möjligt.

Syftet med behandlingsmetoderna är att minska smärta, förbättra handfunktionen och därmed ge möjlighet till en aktiv vardag. För många ger detta tillräcklig lindring så att kirurgi kan skjutas upp eller helt undvikas.

Handartros utvecklas olika från person till person och informationen i broschyren kan därför behöva kompletteras med individuella råd. Har du frågor kan du alltid vända dig till din arbetsterapeut eller läkare.

Den friska leden

En led är en förbindelse mellan två angränsande ben. Benens ändrar är klädda med brosk som utgör ledens glidytor. Runt leden finns en ledkapsel som stabiliserar leden och förser den med ledvätska. Ledvätskan fungerar som smörjmedel och näring. För att kunna röra leden har vi muskulatur omkring leden och ledband som stabiliserar.



För att ge minimalt motstånd vid rörelse är broskytorna släta och glänsande. Brosket är elastiskt och hållfast för att ge stötdämpning och fördela belastningen över ledytan. Såvitt man vet idag har brosket inga smärtreceptorer och kan därför inte göra ont. Ledbrosket innehåller inte några blodkärl utan näringen till brosket kommer från den omgivande ledvätskan. Brosket kan liknas vid en tvätt-svamp, vid belastning pressas vätska och slaggprodukter ut ur broskvävnaden och när trycket lättar sugas näringsämnen åter upp. Det är det som händer när vi rör och belastar våra leder, vilket är en förutsättning för att brosket ska må bra. I en frisk led sker en ständig nedbrytning och återbildning av broskceller och det finns en balans mellan det som byggs upp och det som bryts ned.

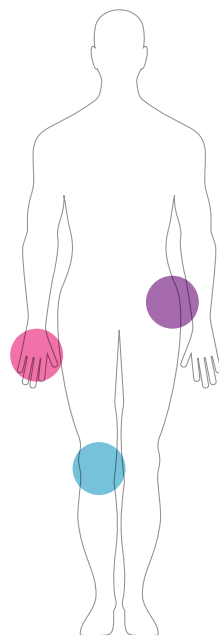
Artros

Vid artros uppstår en obalans mellan uppbyggnad och nedbrytning av brosket i leden, där de nedbrytande faktorerna är större. Brosket blir fransigt och kan få sprickor. I ett senare skede kan det försvinna helt så att ben ledar mot ben. Det är inte ovanligt med svullnad och värmeökning över den drabbade leden, särskilt i tidiga faser av sjukdomen. Även skelettet och mjukdelar runt leden drabbas och kan strama och göra ont.

Artros drabbar hela leden, men det är framför allt led-brosket som blir tunt och skört. Det kan bero på att ett friskt brosk utsätts för allt för stor belastning eller att brosket av någon anledning är sjukt och inte tål normal belastning. Artros drabbar oftast **händer**, **knän** och **höfter** men kan förekomma i alla leder som har broskklädda ledytor. Artros i nacke och rygg kallas spondylos.

Vanligtvis utvecklar sig artros långsamt över många år men hos vissa kan förändringarna komma snabbt. Typiska symtom vid artros är smärta och stelhet i lederna. Vissa utvecklar också felställningar i lederna.

Artros kan inte botas, men genom rätt behandling och aktiv egenvård är det möjligt att påverka hur sjukdomen utvecklas.



Varför får man artros?

Orsaken till varför man får artros är inte helt klarlagd men det finns ett antal kända riskfaktorer. Vissa kan vi inte påverka och dit hör bland annat:

Ålder

Artros förekommer redan i 30-årsåldern, men förekomsten ökar kraftigt efter 50 års ålder. En förklaring är att brosket, som är en levande vävnad, också åldras och därmed inte är lika starkt som i unga år.

Kön

Något fler kvinnor än män får artros totalt sett. Fördelningen ser lite olika ut för hand-, knä- och höftartros. Kvinnor har oftare artros i knäleder och händer och bland män är det vanligare med höftartros.

Ärftlighet

Artros i släkten gör att risken ökar, då man kan ärva ett känsligt ledbrosk. Överrörliga leder kan också vara en faktor för att utveckla artros.

Till de riskfaktorer som helt eller delvis går att påverka hör:

Övervikt

Särskilt i unga år medför övervikt ökad risk att utveckla framför allt knäartros genom ökad ledbelastning. Risken ökar även för hand- och höftartros, vilket tyder på att det finns andra faktorer än belastning som inverkar.

Ledskada

Tidigare fraktur eller annan ledskada ökar risken för artrosutveckling i den leden.



Stor/långvarig belastning

En allt för stor eller ensidig belastning i arbetet eller på fritiden, utan tillräcklig möjlighet till återhämtning, kan ge artros senare i livet. Till exempel ses ökad förekomst av handartros hos personer som har tungt arbete med upprepad användning av vibrerande verktyg, som verktygmetallarbetare, sekreterare, skräddare, sömmerskor, tandläkare.

Fysisk inaktivitet

En allt för låg belastning av brosket gör att uppbyggnaden av ledbrosket avstannar. Det medför att uppbyggnaden blir för liten i förhållande till nedbrytningen. Brosket behöver belastning för att må bra.

Muskelsvaghet

Personer med svår handartros har nedsatt handkraft och nedsatt handkraft är kopplat till smärta.

Handartros

Artros i handen är vanligare hos kvinnor än hos män. De leder i händerna som oftast engageras är fingrarnas ytterleder och tummens leder, följt av fingrarnas mellanleder. Man kan även få artros i handleden.

Symtom

Symtomen börjar ofta med diffusa smärtor och svullnad i en enstaka led som successivt kan utvecklas till knutor runt leden. Knutorna beror på benpålagringar vid ledernas ytterkanter. På fingrarnas ytterleder syns benpålagringarna som knölar, så kallade Heberdens knutor.

Benpålagringar i mellanlederna visar sig mer som en generell förtjockning runt lederna. Dessa kallas för Bouchards artros. I tummens grundled visar sig förändringen mest i att leden träder fram lite tydligare.

Ibland utvecklar sig felställningar i de andra lederna i tummen som följd av artrosen i grundleden. Tillsammans med förändringar i ledkapsel och ledband leder det till smärta, stelhet, nedsatt handkraft och greppsvårigheter. Stelheten är oftast värst på morgonen och ger ofta med sig när man börjar röra på händerna. Smärtan kan däremot öka när du varit i aktivitet en stund. Med tiden klingar dock ofta värken i fingerlederna av – och kan helt försvinna.

Smärta

Smärta är oftast huvudproblemet vid handartros och är som regel orsaken till att man söker vård. Smärtan kan upplevas olika och kan påverka såväl vardag, arbete, fritid som familjeliv. Vad som orsakar smärtan varierar. Fullständig kunskap saknas fortfarande om vad det är som leder till smärta vid artros.

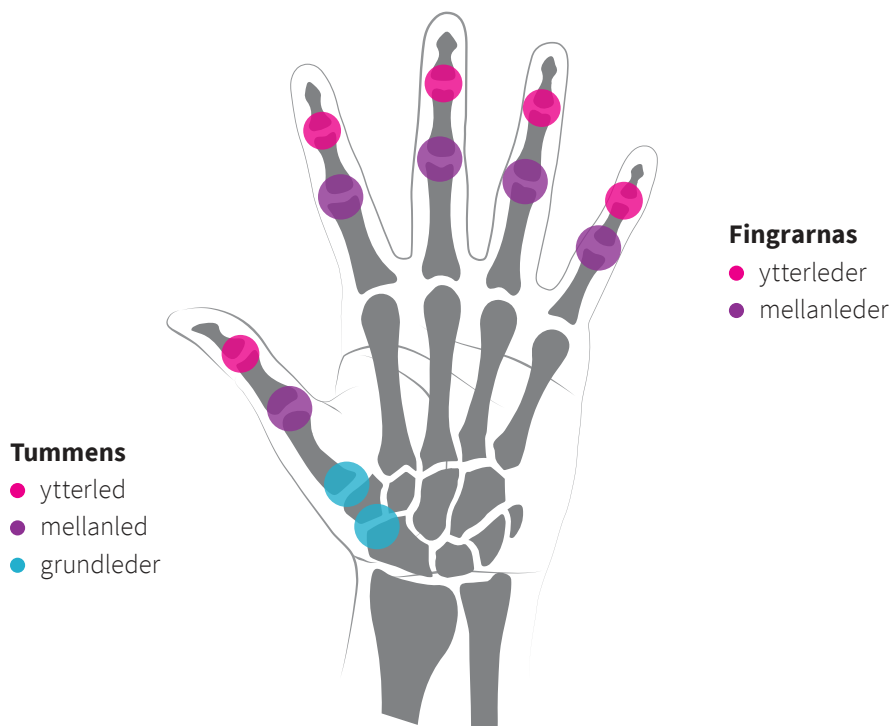
Vad man vet säkert är att normal rörelse och belastning inte påskyndar sjukdomen. Tvärtom bidrar det till att upprätthålla rörlighet och styrka i leden. Rädsla för att överbelasta eller att provocera fram smärta kan i stället leda till att du

undviker att använda händerna. Då är det lätt att komma in i en ond cirkel med ytterligare stelhet, nedsatt rörlighet och inaktivitet.

Ökad smärta efter träning är vanligt – och helt ok! Om smärtan är ihållande bör du sänka intensiteten en period och hellre öka successivt när smärtan har lagt sig.

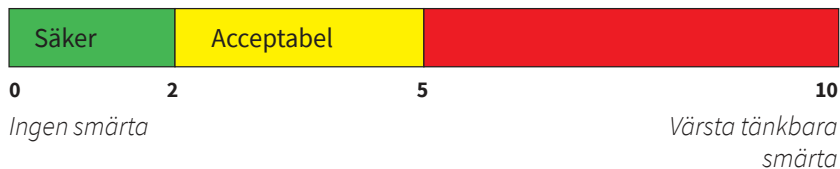
Om en aktivitet framkallar mer smärta ska du försöka att komma på vad det är som utlöser den. Genom att ändra arbetsteknik eller ta hjälp av arbetsredskap, hjälpmedel eller ortoser kan smärtan minska.

De vanligaste områdena för handartros



Acceptabel smärta

En användbar metod är att hitta gränsen för acceptabel smärta. Så länge smärtan inte överskrider gränsen för vad du upplever är acceptabelt, och har klingat av efter 24 timmar, är det inte farligt att det gör ont när du tränar. Den här gränsen är individuell och kan variera från dag till dag eller vecka till vecka. Om smärtan under träning överskrider gränsen för acceptabel smärta eller sitter kvar en längre tid bör du dra ner på intensiteten.



Vanliga problem

Vanliga problem vid handartros är kombinerade vrid- och krafrörelser, som att vrida ur trasor eller skruva av ett burklock. Även aktiviteter som kräver finmotorik och precision kan bli svåra att göra, till exempel att knäppa knappar och smycken, skriva på tangentbord eller använda mobiltelefon. Många upplever att de blir fumliga och lätt tappar saker.

Det kan också vara svårt med aktiviteter som belastar handleden och fingrar statiskt. Till exempel att skala och skära, lyfta kastruller och att bära kassar. Det finns starka samband mellan smärta, nedsatt handkraft och aktivitetsbegränsningar.

Handträning

Forskning har visat att patienter som utförde träning tre gånger per vecka under tre månaders tid upplevde mindre smärta, ökad styrka och bättre handfunktion. För att få ett individuellt träningsprogram kan du kontakta en arbetsterapeut.

Behandling

Artros går inte att bota men det finns mycket du kan göra själv för att minska smärtan och förbättra handfunktionen. Det i sin tur ger dig bra förutsättningar för en aktiv vardag.

Fysisk aktivitet förbättrar kvaliteten på brosket, ökar rörligheten och stärker muskulaturen runt lederna. Träning är viktig även inför en operation men för många ger det tillräckligt med lindring så att kirurgi kan skjutas upp eller helt undvikas.



Artrosbehandling kan ses som en pyramid, där basen utgörs av information, lagom belastning/smärtlindring och träning. Nästa steg är smärtstillande läkemedel och hjälpmedel, medan det sista steget är operation.

Träning

Att regelbundet träna händerna bidrar till att minska smärtan, förbättra rörligheten, styrkan och handfunktionen. Använd dina händer i dagliga aktiviteter men tänk på att använda ett arbetssätt som är skonsamt för lederna. På sidan 27 kan du läsa mer om ergonomi och lämpliga övningar.

Ortoser

Ortos kallas även för stödbandage eller skena. De finns både i mjuka och hårda modeller. Ortosen kan användas för kortare eller längre bruk, exempelvis under perioder av inflammation, vid belastande aktiviteter eller nattetid. En ortos hjälper till att stabilisera och avlasta leden, för att på så sätt uppnå smärtlindring och därmed förbättra handfunktionen. Vilken typ av ortos man väljer beror på var smärtan sitter, vilken eller vilka leder som ska stabiliseras och vilka aktiviteter den ska användas till. Ortoser för händer bör provas ut individuellt med hjälp av arbetsterapeut. Det är viktigt att du följer ordinationen som ges.



En mjuk tumortos ger smärtlindring och förbättrar grepp både vid statiska och tyngre aktiviteter.



En stabil viloortos används företrädesvis på natten för att lindra smärta, motverka eller korrigera felställning.



En artroshandske används vid belastande moment när flera leder i handen är engagerade.



En elastisk tejp/linda kan ge stöd och smärtlindring till fingerleder. En stabilare fingerortos kan utprovas för nattligt bruk.

Värme och kyla

Värmebehandling upplevs som smärtlindrande av många med handartros och kan användas som förberedelse för handträning. I perioder av inflammation i lederna, eller vid akut smärta, kan kyla vara bättre. Det är bra att själv prova sig fram till vad som fungerar bäst.



Det finns olika slags värmebehandling att tillgå, till exempel paraffininpackningar, värmevantar eller en uppvärmd vetekudde. Vetekudden kan även användas för kyla genom att den läggs i frysen. Det går även bra med ett örngott som fylls med vanligt matris.

Läkemedelsbehandling

Det finns idag ingen medicin som kan förhindra uppkomsten av eller bota artros. Många kan emellertid ha nytta av smärtstillande mediciner. Syftet med läkemedelsbehandlingen är att minska smärta och stelhet. Det är viktigt att ta hänsyn till om du har andra sjukdomar som kräver annan läkemedelsbehandling. Du ska alltid rådfråga din läkare om du tar olika sorters läkemedel. Detta gäller även läkemedel som är receptfria, naturläkemedel och hälsopreparat.

Paracetamol är ofta förstahandsvalet. Det ger sällan biverkningar och lämpar sig väl för behandling av artros.

Inflammationsdämpande läkemedel, som till exempel ibuprofen eller diklofenak, finns som tabletter, salva och spray. Lokalt applicerad salva kan tränga in några millimeter i huden. Sådana antiinflammatoriska läkemedelspreparat är Felden, Piroxin, Orudis och Voltaren. Dessutom finns Eeze, som är en spray som används för lokal behandling.

Kortison ges genom injektioner. Det kan användas vid svåra besvär när leden är svullen och inflammerad. Behandlingen kan reducera både smärta och svullnad under några veckor. Ibland varar effekten ännu längre tid. Om det ger effekt kan injektionen upprepas ett par gånger.

Kirurgi

Operation för artros i tummen kan vara aktuellt om du har svår smärta som inte kan lindras med annan behandling. En indikation för operation är vilovärk och belastningssmärta. Det är viktigt att du som patient har rimliga förväntningar på operationsresultatet. Den vanligaste operationen innebär att man tar bort ett ben i tummens grundled och ersätter det med en del av en sena och skapar en mjukdelsled. Ett lyckat resultat med denna metod ger en smärtfri och rörlig tumme, men med ett lite svagare grepp. Styrkan blir dock oftast bättre än den var strax innan operationen.

En annan operationsmetod för tummen är steloperation som är vanlig efter en skada och där artrosen är isolerad. Det ger begränsad rörlighet men bibehållen styrka. Rehabiliteringen efter operation är tålamodskrävande och tar lång tid, allt från 4 månader upp till ett år. I enstaka fall kan man även steloperera fingrarnas ytterleder. Det kan vara aktuellt vid svår smärta eller vid felställningar, för att få en bättre greppfunktion.



Ergonomi

Ergonomi handlar om att använda kroppen på ett bra och effektivt sätt. För dig som har handartros innebär det att lära sig hur man kan belasta leder och omkringliggande vävnader på ett sätt som både minskar smärta och gör att man får ut mest kraft.

Viktiga principer

- Arbeta varierat – undvik statiska och monotona rörelser.
- Arbeta och lyft nära kroppen.
- Fördela belastningen över flera och stora leder.
- Arbeta med tvåhandsfattning.
- Använd om möjligt helhandsgrepp i stället för små nypgrepp.
- Arbeta med rak handled som ger bättre kraft och minskar smärta.
- Använd redskap med stora grepp.
- Skjut eller dra föremål istället för att lyfta eller bära.
- Utnyttja hävstångsprincipen för att få bättre kraft.



Vardagsbalans

Att leva med artros påverkar din vardag på olika sätt. Smärta, stelhet och trötthet kan göra det svårare att upprätthålla balansen mellan arbete, hem, familj, sociala kontakter och fritid. Det är lätt att aktiviteter som är lustfyllda och som ger återhämtning hamnar på undantag till förmån för mer krävande uppgifter, så kallade måsten. Men för att få tid och ork till det som ger energi kan det krävas att man minskar på något som tar energi. Forskning visar att människor som ofta upplever glädje i sin vardag skattar sin hälsa högre. Att göra sådant vi tycker om är också ett sätt att avleda smärta och förhindra nedstämdhet.



PRIORITERA

Tänk efter, vilka aktiviteter är viktiga för dig? Vad är roligt och vad ger dig energi?



SÄNK KRAVEN PÅ DIG SJÄLV

Kan du avstå från något, sänka ambitionen eller be om hjälp?



ORGANISERA DIN TID

Planera för ställtid, det vill säga den tid det tar att komma i ordning och förbereda något. Skapa tid för mellanrum mellan aktiviteter.



FÖRDELA

Dela upp arbetsamma aktiviteter i mindre delar.



ARBETA I LUGNT TEMPO

Att arbeta i högt tempo och sedan pusta ut kräver mer energi än att arbeta lugnt och metodiskt. Ta mikropaus, ändra arbetsställning, vila.

Arbetstekniker och hjälpmedel

Att använda händerna i vardagliga aktiviteter är bra träning. Tillsammans med en bra arbetsteknik och ergonomiskt utformade redskap och hjälpmedel bidrar det till att du kan fortsätta vara aktiv och med mindre smärta.

Hjälpmiddel kan vara både redskap som kan köpas i vanliga affärer, och sådana som är speciellt utformade för personer med funktionsnedsättningar. Många hjälpmedel finns att köpa via internet och i specialbutiker.

Personlig hygien

En tandborste med tjockt skaft eller eltandborste underlättar tandborstningen när man har greppsvårigheter. Tandkräm kan vara svår att klämma ur, en tubnyckel kan underlätta. Det finns även tandkräm, tvål och schampo i pumpflaska. Att använda en nagelsax med fjädrande handtag och att ha en greppvänlig nagelfil eller en nagelplatta som kan fästas på handfatet kan också underlätta.



Påklädning

Välj kläder som är lätta att ta på och av. Strumpor med mjuk resår går lättare att dra på foten. Elastiska skosnören med eller utan fixlås eller kardborreband kan underlätta. Använd gärna ett långt skohorn. Blixtlås är lättare att dra upp med hjälp av en plocktång.



Håll värmen

Kalla händer ger oftast en ökad smärta och stelhet. Tumvantar, helst av ull, värmer bäst eftersom fingrarna värmer varandra. Det finns återanvändningsbara handvärmare som kan läggas i fickan eller i vanten. Vid köldkänslighet och finmotoriskt arbete är handledsvärmare eller ”torgvantar” praktiska att använda.



Lyfta och bära

Försök att alltid arbeta och lyfta nära kroppen. Använd till exempel ryggsäck eller rullväska för att avlasta händerna. Ta mindre bördor och gå hellre två gånger. Flytta belastningen från små till stora leder för att avlasta händerna. Ett ”kassegrepp” fördelar belastningen i handen. Använd båda händerna samtidigt vid lyft av tunga föremål som mjölkpaket, grytor och stekpannor. Se till att alternera mellan tyngre och lättare aktiviteter.



Förpackningar och vred

Att vrida och samtidigt ta i är svårt för den med handartros. Därför är det bra att använda enkla hjälpmedel och smarta knep som att öppna åtsittande burklock genom att först släppa in luft med en lockpys. Flask- och burklock öppnas lättare med hjälp av en antihalkduk.

Pröva alternativa grepp när du öppnar en flaska. Små förpackningar kan öppnas med hjälp av en plocktång. Att vrida om en nyckel blir lättare om man ökar nyckelgreppets storlek eller helt byter grepp genom att använda en nyckelpinne. En kontakturdragare eller en griptång kan också underlätta när man ska sätta i och dra ur elkontakter i väggen.

Matlagning och hushåll

Att hacka och skära matvaror kan vara svårt när händerna är svaga. Att använda skarpa redskap är viktigare än vad man kan tro – en vass egg kräver mindre handkraft. Att skala går lättare när man arbetar utåt, bort från kroppen. Då belastas tummen mindre. Ett alternativ är att använda skrubbandskar. Använder man ett förstorat grepp och arbetar med rak handled bidrar detta till mindre smärta och bättre utnyttjande av handkraften. En specialkniv med vinklat handtag ger bättre kraft i greppet. Ett annat sätt är att använda skärmaskin eller att köpa färdigskivade matvaror.



Städning

Att städa kan innebära en tung påfrestning på händerna. Genom enkla hjälpmedel och bra ergonomi kommer du dock långt. Städning kan underlättas genom att man använder en skurhandske med helhandsgrepp.



För att vrida ur en trasa kan du vira den runt kranen och dra, istället för att vrida. Med ett vinklat grepp till dammsugaren blir arbetsställningen för handen bättre. Använd med fördel en mopp för golvskötsel. Att torrtoaletta med mikrofibertrasa är inte lika tungt som en dammsugare. Vid behov kan fiberduken fuktas med en sprayflaska. Gnugga bort fläckar på golvet genom att trycka med foten på moppen.



Hobby och handarbete

Med enkla anpassningar går det bättre att handarbete. Sticka med lättare material och i mindre format så det inte blir så tungt. Prova gärna med en rundsticka. Ett förstärkt grepp på virknålen avlastar fingrarna. Det är viktigt med pauser. Greppvänliga saxar med fjädrande handtag finns för olika ändamål. Håll saxen vass, då minskar ansträngningen för handen.



Dator, mobil, skriva och läsa

När du skriver på dator så arbeta centrerat med händerna. Håll handlederna raka och använd handledsstöd.

En så kallad "rollermouse" är ett bra hjälpmedel. Arbeta med musen nära kroppen, gärna framför tangentbordet. Använd också hela armen när musen ska flyttas, rörelsen ska inte bara ske i handleden. Musen ska vara lagom stor för handen och hållas med ett löst grepp. Ta inte i för att klicka – en lätt touch räcker.

Att hantera mobiltelefon kan underlättas om mobilskalet inte är så "halkigt" utan har friktion. Att använda båda händerna är bättre än att sitta och tumma med ena handen.

Att skriva för hand underlättas med ett förstorat grepp på pennan. Kanske kan pennan hållas på ett annat sätt? Att bläddra och läsa blir enklare med hjälp av en sedelräknare.

Använd gärna ett bokstöd eller lägg en kudde under tunga böcker. Placera pärmar och böcker i lämplig höjd och på lämpligt avstånd så att de kan hanteras utan att händerna ansträngs, dra eller lyft med båda händerna.



Trädgårdsarbete

Det är bra att skydda ömmande leder med trädgårdshandskar, liksom att använda bra och funktionella redskap. En steglös sekator fungerar som ett ergonomiskt hjälpmedel. Ett vinklat skaft på kratta och planteringsspade ger ett kraftgrepp som är bättre för handen. När det gäller tunga redskap som spade och skottkärra, är det bättre att välja sådana som är gjorda i lätta material som till exempel aluminium.





Träningsprogram

Genom att träna händerna regelbundet kan du förbättra rörligheten, styrkan och handfunktionen. På nästa uppslag följer fyra övningar som du kan göra när som helst och var som helst.

Som vid all träning är det bra att börja med uppvärmning. Bäst är om du blivit uppvärmd efter att ha rört på dig, varit igång och/eller varmt upp händerna. Det är viktigt att vara avslappnad i axlarna innan du börjar. Vila gärna underarmen mot ett bord, ett armstöd eller mot kroppen.

Varje övning ska utföras med kontroll och kvalitet.

Handträning bör innehålla övningar för såväl styrka som rörlighet för både tumme och fingerleder och anpassas efter dina individuella behov.

Pröva gärna de övningar som finns på nästa sida. Välj ut de övningar som du behöver träna mest på och försök att göra dem dagligen. Det är vanligt med ökad smärta efter träningen, särskilt de första veckorna. Om smärtan håller i sig kan du ta i lite mindre vid styrkeövningarna. När detta går bra kan du öka belastningen igen.

Många tycker det är lättast att få till träningen när de gör det till en del av den dagliga rutinen. Var uppmärksam, stressa inte och gör övningarna med så god kvalitet som möjligt. Lycka till med träningen!

Har du frågor eller ytterligare behov av hjälp, kan du kontakta en arbetsterapeut som kan hjälpa dig med ett individuellt utformat träningsprogram, utprovning av ortoser och ge dig råd om ergonomi och hjälpmedel.

Rörelseövningar

1. Börja med att öppna handen, som om du skulle greppa en flaska. Obs! Leder-
na i tummen ska vara lätt böjda. För toppen av tummen mot toppen av pekfin-
get och forma ett "o". Öppna handen igen. Fortsätt med de andra fingrarna. Alla
fingerleder ska vara lätt böjda när fingertopparna möts och du ska öppna
handen mellan varje gång fingertopparna möts.



2. Böj fingrarnas mellan- och ytterleder maximalt. Fortsätt böja fingrarna in
i handflatan till en knuten hand. Håll kvar och räkna till fem. Sträck och spreta
sedan ut alla fingrar maximalt.



Styrkeövningar

3. Håll runt något, till exempel en träningsboll eller fastare skumgummi, och kläm med både fingrar och tumme medan du sakta räknar till tio. Släpp och ta ett nytt tag. När du gör övningen rätt ska du känna dig trött när du är färdig. Allt eftersom du blir starkare kan du krama ännu hårdare.



4. Lägg ett mjukt gummiband runt tumme och fingrar, under tummens ytterled och mellan fingrarnas grund- och mellanleder. Obs! Det är viktigt att tummens ytterled hela tiden är lätt böjd. För sedan ut tummen från fingrarna. Håll kvar och räkna sakta till fem.



Upprepa övningarna 10–15 gånger.

Veta mer

Det är inte ovanligt att man har artros i flera leder samtidigt. Det kan vara fler leder i händerna eller andra leder i kroppen. Oavsett hur din artrossjukdom ser ut kan du kontakta en arbetsterapeut eller fysioterapeut där du bor.

Genom det nationella initiativet Bättre omhändertagande av patienter med artros, BOA, erbjuder många rehabmottagningar så kallade artrosskolor för patienter med artros.

Du kan också hitta mer information om artros på nätet och även köpa olika hjälpmedel som kan underlätta vardagen. Många hjälpmedel finns att köpa i vanliga affärer men det finns också speciella hjälpmedelsbutiker.

Webbsidor med mer information

www.reumatiker.se

Patientorganisationen för patienter, anhöriga och intresserade.

www.fyss.se

Fysisk aktivitet i Sjukdomsbehandling och Sjukdomsprevention - om effekt och eventuella biverkningar av fysisk aktivitet vid en rad olika sjukdomstillstånd, däribland artros.

www.1177.se

Råd om hälsa, egenvård och läkemedel.

www.boaregistret.se

Ett kvalitetsregister för bättre omhändertagande av patienter med artros.



Stöd och kontakt med andra

Ibland kan det vara skönt att få träffa och utbyta erfarenheter med andra i samma situation. Reumatikerförbundet har föreningar över hela landet som arrangerar sociala aktiviteter, gemensam träning, seminarier och föreläsningar.

På reumatiker.se/kontakt/distrikt-och-foreningar kan du läsa mer och hitta kontaktinformation till föreningen på din ort.

Kunskap, handlingskraft och gemenskap

Reumatikerförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för att tillvarata reumatikers intressen. Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. För att nå dit arbetar vi med kunskapsspridning, påverkansarbete, forskningsfinansiering, och olika former av stöd till människor som berörs av reumatisk sjukdom.



Bli medlem

Som medlem i Reumatikerförbundet får du tillgång till en gemenskap med andra i liknande situation. I medlemskapet ingår dessutom en mängd olika förmåner, bland annat aktiviteter och föreläsningar samt vår medlemstidning Reumatikervärlden direkt hem i brevlådan. Bli medlem på reumatiker.se. Välkommen!



Stöd oss – ge en gåva

Stöd vår vision om ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. Läs mer om vårt insamlingsarbete på vår webbplats. Din gåva gör skillnad!

BG 900-3195

PG 90 03 19-5

Swish 123 900 31 95

reumatiker.se

**Reumatiker
förbundet**