

Du har den _____ behandlats av _____ för en
fingerskada på Akutmottagningen, Universitetssjukhuset Linköping.

- Din skada ska behandlas med två-fingerförband eller tejpning i max _____ dagar.
- Din skada ska behandlas med fingerskena i max _____ dagar.
- Din skada ska behandlas med gips. Läs medföljande gipsföreskrifter.
- Du ska på återbesök till Ortopedmottagningen, Universitetssjukhuset. Kallelse skickas via post / Du är välkommen den ____kl.____.
- Du ska göra en röntgenkontroll av din hand på Röntgenkliniken, Universitetssjukhuset om ____ v. Kallelse skickas via post / Du är välkommen den ____kl.____.
- Remiss har skickats till arbetsterapeut för avgipsning/bedömning. De kommer att kontakta dig.
- Du kan själv ta kontakt med arbetsterapeut (via Rörelse & Hälsa tel. 010-105 97 02 eller via din vårdcentral om du bor i Kisa, Åtvidaberg eller Österbymo) för bedömning och eventuell hjälp med rehabilitering.
- _____

Du kan alltid ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning eller hjälp med att hitta rätt i vården. Öppet dygnet runt.



Fingerskada



Allmänt

Skador i handens fingrar drabbar människor i alla åldrar. De kan uppkomma genom olika olyckstillbud, idrotts- och arbetsskador eller att handen eller fingrar kommit i kläm eller fastnat. Vanliga symptom är smärta, svullnad, rodnad eller blåmärken. Ibland kan ett finger även hoppa ur led och då ser ofta fingret felställt ut. Vanligtvis behövs det göras en röntgenundersökning för att bedöma vilken skada det rör sig om.

Behandling

Om röntgenundersökningen inte visar något benbrott eller någon felställning brukar smärtan och svullnaden försvinna inom några dagar. Om fingret har gått ur led är det däremot viktigt att det rättas till. Det görs ofta genom ett snabbt drag i fingrets riktning. Efter detta fixeras det skadade fingret med ett närliggande finger med hjälp av tejp eller ett speciellt två-fingerförband. Detta ska användas i max 1 vecka.

Om röntgenundersökningen visar ett benbrott finns det olika sätt att behandla detta. Brotten kan variera i svårighetsgrad. Ibland är det bara en spricka, ibland ligger benet på rätt plats trots benbrottet. Brott utan felställning kan ofta läka bra som de är och de behandlas med en fingerskena.

I svårare fall är benets brottändar förskjutna eller splittrat i många bitar. Om ledytor är påverkade betraktas brottet som mer komplicerat. Dessa svårare frakturer är i behov av operation och åtgärdas med olika typer av yttre och inre fixation. Efter fyra till sex veckor är de flesta frakturer läkta. Slutresultatet blir oftast en normalt fungerande hand.

Oavsett skada kan det göra ont och då kan Du behöva smärtstillande läkemedel.

Viktiga råd till Dig som har en fingerskada

Eftersom handen, en del av den och/eller armen är bandagerad kan Du inte använda armen normalt. Det medför sämre cirkulation. Därför är det viktigt att röra lugnt på alla leder, som ej har bandagerats, för att handen/ fingrarna inte skall svullna. Det är också viktigt att ha handen/armen i högläge, göra rörelser i armbåge och axel enl. instruktionsbilder, så onödig svullnad och stelhet i hand/arm kan förhindras.

När tejp eller bandaget har tagits bort är det mycket viktigt att Du börjar träna upp rörligheten i fingrarna igen, annars finns en risk för att Du får långvariga problem i form av ett stelt finger.

Högläge

Håll handen över hjärthöjd. Handen får inte låsas i skjorta, rock eller mitella. Högläge gäller tills handen inte längre är svullen.

Under dagen: Lägg handen på motsatt axel eller på annat sätt i högläge.

På natten: Lägg armen och handen på kuddar.



Aktiv träning

Gör följande övningar 5 ggr vardera, 4ggr/dag jämnt fördelat över dagen. Ta ut rörligheten i ett lugnt tempo från ytterläge till ytterläge och håll kvar några sek.

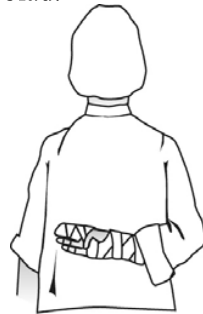
1. Lyft båda armarna uppåt och sträck på armbågarna.



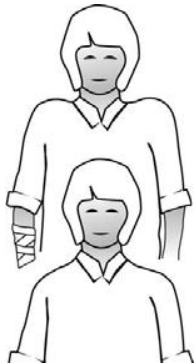
2. Håll händerna i öronhöjd. För armbågarna utåt, bakåt och sedan framåt.



3. För handen bakom ryggen, mot motsatt skulderblad.



4. Lyft och sänk axlarna.



5. Rulla axlarna bakåt.

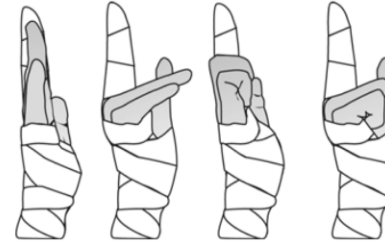


Fingrar

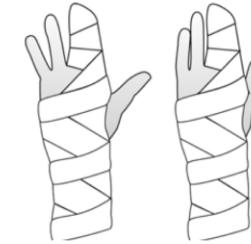
Gör följande övningar med de fingrar som är fria.

1. Börja med raka fingrar.

Böj sedan fingrarna ner mot handflatan som bilden visar.



2. Spreta med fingrarna och tummen och för ihop.



3. Böj tummen mot basen på lillfingret - rätta på tummen.



Kontakta telefonnumret nedan om:

- gipsen/bandaget skaver eller trycker
- fingrarna är kraftigt svullna och blanka
- svullnaden inte har gått ner inom tio dagar
- känseln inom något område försvinner
- svår smärta och köldkänsla
- tummen blir fumlig och ej går att sträcka