

## De Quervains syndrom

De Quervains syndrom eller senskideinflammation innebär att det gör ont i handleden på den sidan där tummen sitter. Det gör ont framför allt när du rör på tummen och beror på att du har fått en inflammation i en senskida.

### Orsaker

Det är ännu oklart varför inflammationen uppkommer. Ofta får man en inflammation efter långvarig belastning med ovana rörelser i handleden. Exempelvis kan inflammationen uppkomma efter målning, häckklippning eller efter upprepade lyft av små barn. Alla kan drabbas men det finns en överrepresentation av medelålders kvinnor och kvinnor som nyligen fått barn.

### Symtom

Senskidan där två av senorna till tummen löper blir förtjockad på grund av inflammation. Senorna kan då inte löpa fritt och det ger smärtor vid rörelse av tummen. Senare uppstår en intensiv värk, svullnad och ömhet på tumsidan av handleden.

### Diagnos

Läkaren ställer diagnos efter att ha lyssnat på din sjukhistoria och gjort några undersökningar.

### Behandling

Ett par veckors avlastning av handled och tumme i handledsskena (ortos) kan ha god effekt på symtomen. Om detta inte hjälper kan man prova att ge en kortisoninjektion i senskidan med vila av handen efteråt. Vilotiden kan vara med eller utan ortos.

Vid stora besvär som inte ger med sig efter ovanstående behandling blir operation nödvändig. Vid operationen delas taket på senskidefacket och det ger mer plats för senorna med minskade besvär. Operationen görs i lokalbedövning och så kallad blodtomhet. Blodflödet stängs då av med hjälp av en gummilinda för att handens strukturer ska bli mer synliga. Ingreppet tar cirka 10 – 15 minuter och du kan gå hem direkt efteråt.

Du får ett mjukt förband som gör att du kan röra tummen och fingrarna så att senskidan inte ärrar fast. Förband och stygn ska tas bort 14 dagar efter operation.

### Efter operationen

Det är vanligt att fingrarna svullnar efter en handoperation. Bästa sättet att motverka och minska svullnaden samt stimulera till läkning och rörlighet är att:

- Hålla handen i härthöjd eller högläge när du inte använder handen.
- Göra övningen "armar uppåt sträck" regelbundet.

- Använda handen så mycket som förbandet tillåter men undvika tunga lyft.

Smärta i operationsområdet kan förekomma under några dagar. Vid behov kan du ta en värktablett för att lindra. Det brukar räcka med läkemedel med paracetamol.

Du bör kontakta ortopedmottagningen:

- om bandaget skaver eller känns för trångt
- om du får feber
- om du har kraftig eller långvarig värk eller svullnad som inte går tillbaka.

Förbandet ska hållas torrt och rent under läkningstiden. Tänk på att täcka förbandet vid duschning så att det inte blir blött.

### **Sjukskrivning**

Sjukskrivningstidens längd beror på den påfrestning som arbetet innebär för handen. Vanlig längd är 14 dagar men vid ett fysiskt tungt arbete kan den behöva vara längre. Vid lättare manuellt arbete går det ibland att återgå till arbetet tidigare.

### **Återbesök**

Normalt sett behövs inget återbesök till ortopedmottagningen efter operationen. Stygnen tas bort på din hälsocentral eller sjukstuga 14 dagar efter operationen. Dagen efter operationen kan du ta kontakt med dem för att boka tid för detta.

Efter att du tagit bort stygnen behövs vanligtvis inget förband. Du kan tvätta handen med tvål och vatten som vanligt. Håll huden torr och ren och smörj handen med fuktighetsbevarande och mjukgörande kräm. Ärret kan under de första veckorna vara rodnat, lite hårt och glansigt samt kännas obehagligt. Detta avtar successivt med tiden.