

Ergoterapeut: Behandlingsanbefalinger ved håndartrose

Håndartrose er den vanligste av de revmatiske sykdommene og rammer de små leddene i hendene. Det er en leddsykdom som over tid gjør at leddbrusken brytes ned.

Typiske symptomer: Smerter og stivhet som kan variere over tid.

Typisk lokalisasjon: Fingrenes ytter- og midtledd samt tommelens rotledd. Man ser ofte tydelige beinpåleiringer i form av kuler på ytterleddene, en fortykkelse av midtleddene og at leddet i tommelens rotledd trer litt tydeligere frem.

Bruk av hendene vil ernære brusken, styrke leddene og bidra til å bevare leddbevegelighet og håndkraft. Viktig å oppmuntre til **å bruke hendene som vanlig i hverdagen.**

EULAR retningslinjer fra 2018:

- Alle bør få informasjon om hva artrose er, behandlingsalternativer og hva man selv kan gjøre for å lindre smerter og mestre hverdagen.
→ Sjekk tilbud om Artrosekurs ved enkelte revmatologiske avdelinger.
- Alle bør få veiledning i gode arbeidsmetoder, bruk av enkle hjelpemidler og hvordan finne en balanse mellom aktivitet og hvile.
→ Henvis til ergoterapeut i kommunen.
- Trening kan bedre håndkraft og redusere smerte i hendene.
→ Søk "håndartrose og trening" på YouTube for NKRRs øvelsesprogram.
- Støtteskinner ved artrose i tommelens rotledd kan lindre smerte over tid.
→ Bør tilpasses av ergoterapeut på revmatologisk/ortopedisk avdeling.
- Kirurgi kan vurderes etter at trening, støtteskinner og medikamentell behandling er forsøkt og ikke har gitt tilfredsstillende smertelindring.

Smerter:

- Noen tror at trening vil øke smertene, men forskning viser at når man trener, vil smertene over tid reduseres.
- Det er ikke farlig å trene med smerter som skyldes artrose, så lenge smerten er akseptabel.
- Smertenivået bør være tilbake til utgangspunktet 24t etter en økt.
- Vær obs på hevelse eller gradvis økende smerter over tid – kan være tegn på for høy belastning og at programmet/øvelsene bør justeres.
- Forskning viser at trening ikke forverrer artrosen, men smører/ernærer brusken, reduserer smerter og stivhet, gir bedre stabilitet og styrke.