

[Leder](#)

Artros i handen och fingrarna

I handens leder finns brosk som ger stadga och möjliggör för skelettets ben att glida mot varandra. Vid artros bryts brosket ned snabbare än det byggs upp. Du kan få ont och svårt att greppa saker. Det finns behandling som hjälper.

Vad beror artros i händerna och fingrarna på?

Orsaken till artros är oftast okänd. Men sjukdomen kan till exempel bero på övervikt, ärftlighet och tidigare skador på fingrarna.

De flesta som får artros är äldre än 50 år.

Symtom

Vid artros i handens leder kan du få ont i lederna, som kan bli svullna och stela. Tummen kan bli stel och svår att röra. Du kan också bli varm över leden.

Artros i fingrarna och tummen gör att du kan få ont när du använder handen, till exempel när du ska vrida en nyckel eller greppa en bok. Du får också svårare att öppna upp tummen efter att du greppat tag i någonting.

Du kan känna dig stel i fingrarna eller tummen på morgonen, men det brukar gå över efter en stund.

Om man har haft artros under längre tid kan sjukdomen orsaka knutor och förändringar i formen på fingrarna.

Man kan även ha artros i handleden, med smärta och stelhet som följd.

Läs mer om [artros](#) och [ledvärk](#).

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [arbetsterapeut](#) eller en [vårdcentral](#) om besvären inte går över.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Undersökningar

En arbetsterapeut eller läkare undersöker dina händer och fingrar. Du får samtidigt berätta om dina besvär. Därefter ställs diagnosen.

Det kan ta lång tid innan förändringar i ledbrösket syns i röntgenbilder. Du behöver därför inte röntgas för att få en diagnos, men ibland kan en röntgenundersökning behövas.

Behandling

Det finns olika sätt att lindra artros i handen och fingrarna.

Fortsätt vara aktiv med händerna

Du bör fortsätta vara aktiv med dina händer i vardagen, men tänk på att ta pauser med jämna mellanrum. Vila handen och ändra arbetsställning om det börjar göra ont. Undvik grepp som belastar tummen och försök fördela belastningen på fler leder om du kan.

Träning av handen

En arbetsterapeut eller fysioterapeut kan rekommendera olika övningar som ökar rörligheten och styrkan i handen och fingrarna. Du minskar på så sätt smärtan och förbättrar handens funktion.

Du bör värma upp dina händer inför träningen. Det kan du göra genom att till exempel smörja in händerna med en handkräm eller behandla dem med paraffin.

Artrosskola

Du kan få mer information om artros och konkreta råd om hur du kan minska belastningen på händerna i en så kallad artrosskola.

Utbildningen drivs ofta av arbetsterapeuter eller fysioterapeuter och kan vara individuell, i grupp eller genom internet.

Kontakta din vårdcentral som kan hänvisa dig till närmaste artrosskola.

Smärtstillande läkemedel

Du kan ta [smärtstillande läkemedel](#) för att lindra smärtan och minska inflammationen. Det kan vara läkemedel med paracetamol eller antiinflammatoriska läkemedel.

Hjälpmedel

Du kan få råd om [hjälpmedel](#) som underlättar i vardagen. Du kan till exempel behöva få ett stödjande bandage.

En arbetsterapeut kan göra en utredning om du har svårt att greppa och använda handen. Arbetsterapeuten kan också ge dig ergonomiska råd och hjälpa till att anpassa arbetsplatsen vid behov. Det är bra att använda handvänliga ergonomiska redskap.

Kortisonspruta

En del kan behöva få en [kortisonspruta](#) för att besvären i leden ska minska. En kortisonspruta hjälper bara tillfälligt, men du kan få den flera gånger.

Operation

Du kan behöva opereras om du har stora besvär trots att du tränar regelbundet.

Det finns tre typer av operation:

- En senplastikoperation, där rörligheten behålls medan kraften blir något nedsatt.
- En steloperation som begränsar rörligheten, men behåller kraften i tumgreppet och pekfingergreppet.
- En operation där en konstgjord led blir inopererad.

Efter operationen kan du behöva vara sjukskriven. Läs mer om [sjukskrivning och rehabilitering](#).

Vad händer i kroppen?

Artros i leden mellan tummens mellanhandsben och handledsben samt fingrarnas ben brukar kännas när du rör på tummen och fingrar.

I varje led i handen möts två ben. Varje ben har brosk på ytan där det möter ett annat ben. Brosket har en mycket jämn yta, glider lätt och minskar friktionen mellan benändarna med hjälp av ledvätska. När man har artros bryts brosket ned snabbare än det byggs upp. Brosket blir ojämnt och försvinner med tiden. Då kan benändarna komma i kontakt med varandra och du kan till exempel få ont, bli svullen och inflammerad.

Om du har artros i leden mellan tummens mellanhandsben och handledsbenet kallas det för tumbasartros. Vid artros i fingerleden finns sjukdomen oftast i ytterleden närmast fingertoppen. Fingerledsartros och tumbasartros förekommer ofta samtidigt.

Läs mer om [skelettet](#) och [artros](#).

Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral, rehabilitering eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Du kan till exempel söka vård hos en arbetsterapeut utan att ha remiss. Ibland krävs det [remiss](#) till läkarbesök inom den öppna specialiserade vården.

Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om du inte förstår eller om du behöver veta mera. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Det finns nationella riktlinjer för den här sjukdomen

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för artros.](#)

LÄS MER

- [Svenska Artrosregistret](#)
- [Artroportalen](#)

Senast uppdaterad:

2023-11-02

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Gudrun Greim, läkare, specialist i allmänmedicin, blodsjukdomar, onkologi och internmedicin, Närhälsan, Borås

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Mer på 1177.se

[Artros - ledsvikt](#)

Artros är en sjukdom i kroppens leder. Du kan få ont och bli stel. Besvären sitter ofta i knäleder, höftleder, fingrarnas leder, ryggen och stortåns grundled. Det finns behandling som kan hjälpa.

[Höftledsartros](#)

Vid höftledsartros får du ont från området kring ljumsken när du rör dig. Du får sämre rörlighet i höften när brosket och ledytan förändras och förtunnas. Man blir oftast hjälpt av träning och ökad kunskap.

[Knäledsartros](#)

Vid knäledsartros ökar risken för att du får ont i knät. Området runt knät kan kännas svullet och varmt. Man blir oftast hjälpt av träning och ökad kunskap.

1177 tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).