



[Armar och händer](#)

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.

Senskidan till tummens sträcksenor är inflammerad och förtjockad om du har de Quervains syndrom.

Sjukdomen kan gå över av sig själv, men det krävs ofta en operation för att du ska bli bra.

De Quervains syndrom är vanligt. Orsaken till [inflammationen](#) är inte känd men upprepade, ensidiga rörelser med handen och tummen är troligtvis en av anledningarna. En annan orsak tros vara hormonförändringar i kroppen. Du kan till exempel få sjukdomen efter att du har fött barn.

Du får ont i handleden på den sidan där tummen sitter om du har de Quervains syndrom.

Det gör ont ner mot tummen och känns som mest när du rör på den. Det kan också vara svårt att lyfta och greppa tag om föremål.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har ont och har svårt att använda handen. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

Sjukdomen kan gå över av sig själv om du har möjlighet att vila handen. Det är enklare att vila handen med hjälp av en stödskena. Skenan bör du prova ut inom sjukvården för att den ska göra bäst nytta. Du kan få prova en så kallad handortos som avlastar hos en arbetsterapeut eller fysioterapeut.

Du kan prova att ta [smärtstillande läkemedel](#) som också motverkar inflammationen om du har väldigt ont, så kallade NSAID. Du kan få läkemedlen utskrivna av läkare eller köpa receptfritt på apotek.

Du kan ibland behöva få en kortisonspruta för att dämpa inflammationen.

Du kan behöva opereras om du inte blir bättre av att vila handen eller efter att du har fått en kortisonspruta. Operationen innebär att läkaren öppnar den inflammerade senskidan. Senan kan då röra sig fritt och inflammationen läker.

Operationen tar ungefär en halvtimme. Du behöver inte vara sövd, utan det räcker oftast med [lokalbedövning](#).

Läkningen efter operationen tar ungefär två till tre veckor. Du kan använda handen under tiden, men det brukar göra ont i början.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

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 det behövs. 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.

Senast uppdaterad:

2021-04-09

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Katrin Hint, läkare, specialist i allmänmedicin och kirurgi, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

Muskler och senor gör att vi kan röra på oss och att viktiga organ i kroppen kan fungera. Musklerna ger stöd till skelettet och skyddar inre organ. I musklerna bildas också värme som hjälper till att hålla kroppstemperaturen på en lagom nivå.

Vad är en infektion och vad är en inflammation? Det kan du läsa om här.

Patientlagen är en lag som har tagits fram för dig som är patient. I lagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din 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.

I

I

I

Behandling av personuppgifter

Hantering av kakor

Inställningar för kakor

1177 – en tjänst från Inera.