



# Håndartrose

Kristine Holen Klæboe  
Ergoterapeut

02.11.2016



Revmatismesykehuset  
Lillehammer

- Hva er håndartrose?
- Tiltak
  - Trening
  - Medikamentell behandling
  - Kosthold
  - Ergonomi og gode redskaper
  - Ortoser
  - Aktivitet



# Hva er artrose ?

- Degenerativ revmatisk leddsykdom
- Påvirker *bare* leddene som er affisert
- Karakteriseres av: Sviktende leddfunksjon med varierende ødeleggelse av leddbrusk og andre leddstrukturer (leddhinne, kapsel, leddbånd, sener og muskler)
- Hender : tommelens rotledd (CMC), fingrenes ytterledd (DIP) , fingrenes midtledd (PIP).
- Artrose er den hyppigst forekommende sykdommen i bevegelsesapparatet.
- Kan pr i dag ikke kureres, men lindres ved hjelp av ulike tiltak.

## Faktorer som kan ha betydning for utvikling av artrose.

- Arvelig komponent
- Kjønn
- Alder
- Tidligere skade i eller nært leddet.
- Langvarig og ensidig belastning
- Overvekt
- Andre sykdommer som også rammer leddet.

Overmann(2016)  
Flugsrud, G.B m.fl(2010)  
Bliddal, H. (2011)

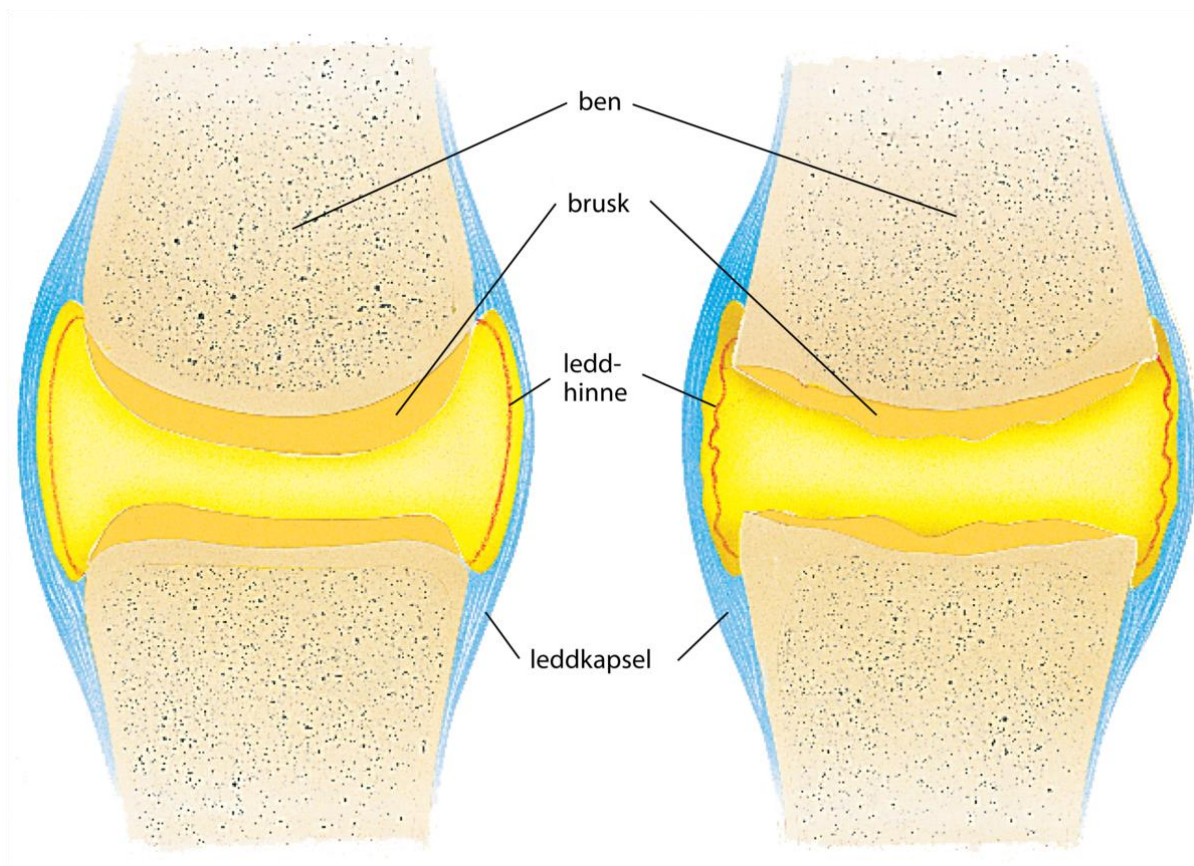
## Plager ved artrose

- Smerter
- Stivhet, nedsatt leddbevegelighet
- Funksjonsnedsettelse, utfordringer i daglige aktiviteter
- Forbigående leddhevelse og variabel grad av leddbetennelse
- Feilstillinger
- Krepitasjoner
- Fatigue



Revmatismesykehuset  
Lillehammer

# Hva skjer i leddet?



# Tiltakspyramide



# Treningsprogram for håndartrose

- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_XlhQy\\_7sEg](https://www.youtube.com/watch?v=_XlhQy_7sEg)



# Prosjekt håndtrening i kommunen

- Ergoterapeut Toril Hennig, Martine Hansen Hospital  
→ Førde kommune.
- Håndtrening i gruppe med undervisning i ulike temaer for hvert møte. Kartlegging ved start og slutt:
  - Dynamometer
  - Map - Hand
  - PSFS
  - NRS-skala: smerte, stivhet og trøtthet.
- Evaluering:
  - Alle hadde økt håndkraft.
  - Alle hadde bedret aktivitetsutførelse.
  - Halvparten hadde lavere score på smerte, stivhet og trøtthet.
  - Alle ville fortsette med treningen på egenhånd.



# Håndartose til å leve med

- [http://diakonhjemmetsykehus.no/#!/diakon/forside/Helsepersonell/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-revmatologisk-rehabilitering/\\_3912](http://diakonhjemmetsykehus.no/#!/diakon/forside/Helsepersonell/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-revmatologisk-rehabilitering/_3912)



# Medikamentell behandling

- Behandlingsmål: Symptomlindring

- Pr i dag ingen medikamenter som bremser eller reverserer leddforandringer ved artrose.



- Smertestillende

- Paracetamol anbefales som førstevalg ved kortvarige, moderate smerter. Bør vurderes som en del av behandlingen ved langvarige smerter. Kan kombineres med NSAIDs.

- Betennelsesdempende

- Effekten av NSAIDs ved artrose anses som klasseeffekt, og det er lite som tyder på at ett bestemt preparat er spesielt effektivt. Bør brukes i lavest effektive dose – og over så korte tidsrom som mulig.

- Steroidinjeksjoner

- Ved påvist sikker inflammasjon.



# Kosthold

- God måltidsrytme.
- Middelhavskosthold med mye fisk, grønnsaker og umetta fett.
- Lite sukker.



Bilde: <http://ernaeringsportalen.no>



Revmatismesykehuset  
Lillehammer

# Ergonomi og god redskaper

- Ergonomi
  - Tykkt/vinklet grep.
  - Friksjon på overflater.
  - Bruke begge hender.
  - Bære kroppsnært.
  - Ta pauser i aktivitet.
- Gode redskaper eller hjelpemidler
  - Skal erstatte en funksjon som er tapt eller redusert.
  - Søke eller kjøpe?



Bilde: [https://handlab.com/media/catalog/product/cache/1/image/940x587/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/p/u/push\\_metagrip\\_hair\\_stylist.jpg](https://handlab.com/media/catalog/product/cache/1/image/940x587/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/p/u/push_metagrip_hair_stylist.jpg)  
<http://www.swereco.no/produktkategori/gripe-og-na/>  
<http://www.adl.no/produktkatalog.pdf>

Kjeken, I m.fl (2011)  
Kjeken, I. (2010)  
Flugsrud, G.B m.fl(2010)



Revmatismesykehuset  
Lillehammer

# Ortoser

- Muliggjør aktivitet:
  - Stabile ledd gir bedre kraft og kan motvirke overbelastning.
  - Støtte ved belastende aktivitet.
  - Kompensere for nedsatt funksjon.
  - Avlaste ved ekstra store smerter.
- Ulike typer: Håndledd-, tommel- og fingerortose.
- Søknad om ortoser:
  - Kontakt lege (revmatolog) eller ergoterapeut ved revmatologisk avdeling.
  - Ved påvist artrose i hendene kan man få dekket ortoser via Folketrygden.



Bilde: <https://handlab.com/media/catalog/product/cache/1>



Revmatismesykehuset  
Lillehammer

# Aktivitet er viktig

- Evne til å utføre ulike daglige gjøremål ses på som sentralt for mennesker, og har betydning for hvordan man opplever egen helse og livskvalitet.
- Opprettholde hverdagsaktivitet.

*«Når vi driver med det vi liker, glemmer vi at det gjør vondt!»*

<http://www.gd.no/helse/lillehammer/revmatisme/trosser-gikta-med-aktivitet/s/5-18-352329>



# Litteratur:

Bliddal, H. (2011) Osteoartrose(OA, artrose). *Klinisk reumatologi*. s.173-198 Ergo/fys . 2utgave. Munksgaard Danmark.

Overman m.fl(2016) The prevalence of severe fatigue in rheumatic diseases: an international study. *Clin Rheumatol* 35:409-415  
DOI 10.1007/s 10067-015-3035-6

Stoffer M.A (2014) Development of patient-centered standards and care for osteoarthritis in Europe: the eumusc.net-project. *Clinical and epidemiological research*. ARD Online. Publisert 21.11.2014.

Hennig, T. , m.fl (2014) Effect of home-based hand exercises in women with hand osteoarthritis: a randomized controlled trial., published on 25.03.2014

Moe, R.H(2013) Clinical Aspects of Hand Osteoarthritis – Non-pharmacological management, clinical assessment and disease impact. Faculty of Medicine. University of Oslo. Doktorgradsavhandling.

Ackermann I. m.fl(2013) Factors limiting participation in arthritis self-management programmes: an exploration of barriers and patient preferences within a randomized controlled trial. *Rheumatology* s. 472-479.

Kjeken, I m.fl (2011) Effect of assistive technology in hand osteoarthritis a randomized controlled trial. ARD online, publisert 12.05 2011.

Kjeken, I. (2010) Occupational therapy-based and evidence-supported recommendations for assessment and exercises in hand osteoarthritis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Online. 1-17

Hennig, T. (2016) Prosjekt håndtrening i kommunen. [http://diakonhjemmetsykehus.no/cms/site/0/\\_attachment/5810](http://diakonhjemmetsykehus.no/cms/site/0/_attachment/5810)

Flugsrud, G.B m.fl(2010) Artrose. *Tidsskriftet den norsk legeförening*.. Nr 21. 2010; 130:2136-2136 DOI: 10.4045/tidsskr.09.1054

Zhang, W., m.fl (2009) EULAR evidence-based recommendations for the diagnosis of hand osteoarthritis: report of a task force of ESCISIT. *Ann Rheum Dis*. 68(1):8-17.



Sandquist G. (2004) Hand Function, Everyday Occupations and Wellbeing in Individuals with Systemic Scleroses Lund, Sweden Lund University

Neugebauer A, Katz PP, Pasch LA (2003). Effect of valued activity disability, social comparisons, and satisfaction with ability on depressive symptoms in rheumatoid arthritis. *Health Psychol.*;22(3):253-62.

Reinseth L, Arild Espnes G.(2007) Women with rheumatoid arthritis: Non-vocational activities and quality of life. *Scand J Occup Ther.*;14(2):108-15.

