



Information om skade på sideledbånd i tommelfingeren

113



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, info@phdanmark.dk,
www.phdanmark.dk, revideret januar 2026

Hvad er en skade på sideledbånd i tommelfingeren?

Ved slag, vrid eller overstrækning kan der opstå ledbåndsskader i hånden og fingrene. Ofte er det tommelfingerens grundled, der bliver påvirket, f.eks. hvis tommelfingeren vrides i forbindelse med et fald.

Tommelfingeren har tre led: rodled, grundled og yderled. Stabiliteten i grundleddet afhænger af sideledbåndene på begge sider af leddet.

Sideledbåndene er vigtige for tommelfingerens funktion, særligt ved pincetgreb. Hvis et sideledbånd beskadiges, vil stabiliteten i leddet blive nedsat, og funktionen af tommelfingeren påvirkes betydeligt.

Hvad er årsagen til skade på sideledbånd i tommelfingeren?

Sideledbåndet kan overrives, hvis tommelfingeren trækkes udad fra hånden. Skaden opstår ofte ved fald, for eksempel under skiløb, hvor tommelfingeren kan blive fanget i sneen eller i skistavens strop. Ledbåndet afrives typisk dér, hvor det fæstner på knoglen. Samtidig kan det væv, der dækker knoglen, forhindre, at ledbåndet heler korrekt.

Typiske symptomer

Symptomerne kan variere afhængigt af skadens omfang.

- Smerter fra tommelfingerens grundled
- Hævelse omkring leddet
- Løshed eller instabilitet i leddet
- Nedsat kraft i tommelfingeren
- Problemer med pincetgreb

Hvis tilstanden har stået på i længere tid, kan der opstå skader på ledfladerne, og der kan udvikles slidgigt i leddet.

Behandling

Hvis du kommer til behandling inden for de første uger efter skaden, er det ofte muligt at reparere det skadede ledbånd. Ledbåndet kan lægges på plads og fæstnes til knoglen med et minianker. Efter operationen behandles med bandage i cirka 5 uger. Hvis skaden er ældre (mere end ca. 6 uger), er det ikke altid muligt at reparere det oprindelige ledbånd.

I disse tilfælde kan man enten:

- Stivgøre grundleddet
- Eller rekonstruere et nyt ledbånd

Valget af metode afhænger af skadens omfang og vurderes individuelt.

Forundersøgelse

Inden beslutning om operation kommer du til forundersøgelse hos en speciallæge i håndkirurgi.

Her fortæller du om dine symptomer og ønsker. Speciallægen undersøger din hånd og tommelfinger og gennemgår de behandlingsmuligheder, der er relevante.

Sammen beslutter I, om operation er den rette behandling.

Hvis operation planlægges, gennemgås forløbet, mulige bivirkninger og komplikationer samt vigtigheden af genoptræning.

Forventninger

Hvad du kan forvente af operationen afhænger af, hvor gammel skaden er, og hvilken type operation der kan tilbydes.

Hvis ledbåndsskaden opereres inden for de første uger, er der god sandsynlighed for, at du opnår næsten normal funktion af tommelfingeren.

Forløbet kan dog være langvarigt, og det kræver tålmodighed. Det kan tage op til ½–1 år, før det endelige resultat er opnået.

Forberedelse til operationen

Vi anbefaler, at du inden operationen har læst denne folder samt den generelle vejledning før operationen.

Bedøvelse og faste

Du aftaler med speciallægen ved forundersøgelsen, hvordan du skal bedøves. Du får enten en nerveblokade, hvor hele armen er bedøvet, eller fuld bedøvelse. I begge tilfælde skal du møde fastende.

Medicin

Eventuelle ændringer i din medicin aftales med håndkirurgen forud for operationen. Derudover henvises til den generelle vejledning før operationen.

Operationsdagen

Du møder i receptionen på PrivatHospitalet Danmark på det aftalte tidspunkt.

Selve operationen

Operationen varer cirka 1 time.

Hånden afsprittes grundigt for at reducere risikoen for infektion. Operationen udføres i blodtomhed ved hjælp af en manchete på overarmen, som midlertidigt reducerer blodtilførslen. Dette giver bedre overblik under operationen.

Valg af operationsmetode afhænger af skadens omfang og varighed. Ved stivgørende operation indsættes ståltråde (K-tråde), som holder knoglerne sammen, så de kan vokse sammen og gøre leddet stift. Der gives lokalbedøvelse i såret ved afslutningen af operationen.

Efter operationen anlægges en gipsskinne og forbinding, som holder tommelfingeren i ro.

Efter operationen

Efter operationen taler du med speciallægen og sygeplejersken, som informerer om det videre forløb og forholdsregler.

Smerter

Både lokalbedøvelse og nerveblokade giver smertelindring i de første timer efter operationen. En nerveblokade virker typisk i 12–24 timer. Der kan dog være smerter efter operationen, og det anbefales, at du starter med smertestillende medicin allerede på operationsdagen. Det er vigtigt, at du begynder, inden blokaden ophører, så der er smertestillende medicin i kroppen, når virkningen aftager. Efter stivgørende operation anbefales det at begrænse brugen af NSAID (gigtmedicin), da det kan påvirke knoglehelingen.

Aktivitet

Efter operationen skal hånden holdes højt hævet de første døgn for at mindske smerter og hævelse. Hvis du har fået en nerveblokade, vil du ikke have fuld kontrol over armen i en periode. Du får derfor en slynge, som armen kan hvile i, indtil funktionen vender tilbage.

Efter udskrivelse

Praktiske råd

For at sikre et godt forløb efter operationen anbefales det:

- Hold hånden over hjertehøjde de første dage
- Lav pumpeøvelser flere gange dagligt
- Undgå at have hånden hængende nedad i længere tid
- Følg de givne anvisninger
- Kontakt klinikken ved tiltagende smerter, hævelse eller tegn på infektion

Læs mere information om, hvad du skal forvente efter din udskrivelse.

Smerter

Der vil være smerter i hånden efter operationen. Det anbefales, at du tager smertestillende medicin med faste intervaller i den første periode.

Forbinding, gipsskinne og bad

Forbinding og gipsskinne skal blive siddende urørt, indtil du møder til opfølgning. Forbindingen må ikke blive våd. Du skal derfor anvende en plastikpose over hånden ved brusebad.

Hævelse

For at undgå hævelse er det vigtigt at holde hånden over hjertehøjde – også om natten. Du bør lave pumpeøvelser ved at løfte armen og knytte og strække fingrene i roligt tempo i ca. 1 minut ad gangen, cirka én gang i timen i de vågne timer. Undgå at have hånden nedad i længere tid, da det øger hævelsen.

Aktivitet og daglige gøremål

Daglige gøremål kan genoptages i det omfang, det er muligt uden at belaste hånden. Hvornår du kan genoptage sport, er individuelt og aftales med speciallægen.

Bilkørsel

Du må først køre bil, når du igen kan reagere normalt i alle situationer og har fuld kontrol over hånden.

Sygemelding

Du skal forvente en sygemelding på 5–6 uger. Ved fysisk belastende arbejde kan perioden være længere, op til 10–12 uger.

Opfølgning og fjernelse af tråde

Efter cirka 2 uger fjernes gipsskinne, forbinding og tråde. Herefter anlægges ny gipsskinne, som typisk skal bruges i alt 5–6 uger fra operationstidspunktet. Ved stivgørende operation fjernes K-trådene efter 6–10 uger. Dette kan foretages i lokalbedøvelse.

Genoptræning

Efter fjernelse af bandagen kan grundledet være stift. Genoptræning kan derfor være nødvendig og foregår enten kommunalt eller privat. Du får en henvisning ved behov.

De langsigtede resultater og forventninger for forløbet

Forløbet efter operationen varierer afhængigt af skadens omfang og behandlingstype. Helingen tager tid, og det kan tage op til flere måneder, før funktionen er fuldt genoprettet.

Målet med operationen er at genskabe stabilitet og funktion i tommelfingeren. Resultatet afhænger af skadens type og behandling. De fleste opnår en forbedring, men i nogle tilfælde kan der være vedvarende gener eller nedsat funktion.

Mulige bivirkninger og komplikationer

Infektion

Der er en lille risiko for infektion i såret i forbindelse med operationen.

Føleforstyrrelser

Der kan opstå føleforstyrrelser på oversiden af leddet. Dette skyldes påvirkning af små hudnerver, som ofte vil vokse sammen igen, men det kan tage op til ½-1 år.

Ømhed fra arvæv

Arret kan være ømt i længere tid efter operationen. Daglig massage med en uparfumeret creme kan mindske generne.

Manglende heling

Ved stivgørende operation er der en risiko for, at knoglen ikke heler som forventet. Risikoen er større hos rygere og hos patienter, der tager gigtmedicin.

Komplikationer eller spørgsmål?

Opstår der komplikationer eller har du i øvrigt spørgsmål før og efter operationen, kan du henvende dig til PrivatHospitalet Danmark. Hvis der opstår komplikationer udenfor vores åbningstid som er mandag - fredag 8.30-16.00, skal du kontakte egen læge eller 1813.

Dine rettigheder som patient

Som patient har du ret til selvbestemmelse og integritet. Sundhedsloven beskytter din retssikkerhed, når du bliver behandlet, undersøgt eller plejet i det danske sundhedsvæsen. Dine rettigheder som patient dækker blandt andet informeret samtykke, tavshedspligt, aktindsigt i din journal og retten til at fravælge behandling. Du kan læse mere om dine rettigheder på [Rettigheder som patient | Styrelsen for Patientsikkerhed](#).

Kontakt os

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du bliver i tvivl om noget i forhold til din operation.

Mandag-fredag kl. 8.30 til kl. 16.00 tlf.: 3964 1949.

Vagttelefon Mellem kl. 16.00 og kl. 8.30 på tlf.: 2260 2482.

Bemærk, at telefonerne er lukket i weekenden og på helligdage. Hvis du oplever akutte situationer relateret til din operation, benyt vagttelefonen.