

Radialisparsese

Velkommen til Kolding Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Information om Radialisparese

Hvad er en Radialisparese

Radialisnerven er en nerve, som går fra nakken og ned til fingrene. Den tager sig af følesansen på håndryggen ud for tommel- og pegefinger, og styrer de muskler, der strækker albuen, håndleddet og fingrene. Parese betyder lammelse. Radialisparese er en skade på nerven et eller andet sted mellem nakke og hånd, således at impulsoverførelsen bliver forstyrret. Dette er årsagen til, at du har nedsat bevægelighed i albue, håndled og fingrene.

Brug af skinne

Du kan få udleveret en skinne, som kan bruges døgnet rundt. Den må tages af under bad og når du udfører træningsprogrammet. Skinnen holder håndleddet og fingrene løftet op i en god stilling, så du bedre kan bruge hånden til daglige aktiviteter. Det vurderes af ergoterapeuten, hvor ofte du skal bruge skinnen.

Brug hånden

Medmindre du har fået anden besked, er det meget vigtigt at du hurtigst muligt inddrager hånden i de daglige gøremål som eksempelvis påklædning, rengøring, madlavning og havearbejde.

Alt er tilladt så længe at der ikke udløses væsentlige smerter.

Vejledning til øvelser

- Udfør alle øvelserne 3 gange dagligt.
- Udfør hver øvelse ca. 5 gange i et roligt tempo til yderstilling.
- Hold yderstillingen kortvarigt.

Øvelser for vedligehold af bevægelighed

Øvelse 1.

Stræk albuen helt ud. Du kan eventuelt bruge den raske arm til at hjælpe.



Øvelse 2.

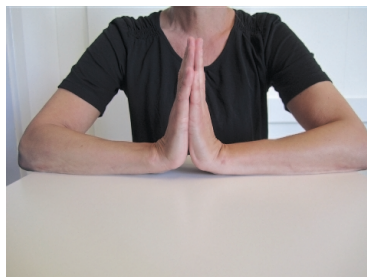
Sid med bøjede albuer og flet fingrene. Drej underarmen på den skadede arm, så håndryggen skiftevis vender op mod loftet og ned mod gulvet.



Øvelser for vedligehold af bevægelighed

Øvelse 3.

Sid med begge albuer placeret på bordet foran dig. Læg håndflader og fingre mod hinanden. Lad albuerne glide udad indtil begge underarme er i bordet, og håndleddene er bøjet helt bagover stadigvæk med strakte fingre.



Øvelse 4.

Med rask hånds fingre spredtes og samles fingrene på den skadede hånd.



Øvelse 5.

Læg den skadede hånd fladt på bordet med håndryggen opad. Før tommelfingeren ud til siden og løft derefter tommelfingeren op mod loftet ved hjælp af den raske hånd.

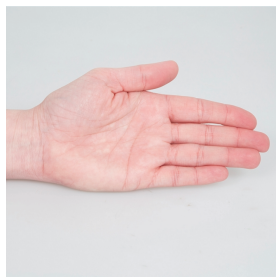


Seneglidningsøvelse

Bøj fingrene i en glidende bevægelse.
Først yder- og mellemlid dernæst
grundled indtil hånden er fuldt
knyttet.



Stræk derefter fingrene igen.



Spredde og samle fingre

Spred og saml fingrene.



Tommelfinger

Læg hånden fladt på et bord. Før tommelfingeren så langt væk fra de andre fingre som muligt, og tilbage mod siden af pegefingeren.



Når der begynder at komme aktiv funktion

Når nerven igen begynder at sende impulser til musklerne, vil du først registrere aktiv bevægelighed af albuen og håndleddet, derefter stræk af grundleddene og til sidst bevægelighed af tommelfingeren.

Så snart du ser en aktiv bevægelighed, er det vigtigt at du begynder at træne dette 3 gange dagligt med 10 gentagelser.

Håndleds- og underarmsøvelser

Placer hånden udover bordkant eller armlæn. Hele underarmen skal hvile på underlaget.

Bøj hånden bagover med afslappede bøjede fingre. Bøj håndleddet nedad med afslappede fingre.

Samme udgangsstilling som tidligere. Bøj hånden bagover med strakte fingre. Bøj håndleddet nedad med strakte fingre.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med
kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503