

Genoptræning af håndens bøjesener, 2. - 5. finger

Kolding protokollen

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Du har fået syet en eller flere bøjesener i hånden

For at vedligeholde funktionen mens senen/senerne vokser sammen skal du i gang med forsigtig genoptræning af fingrene i form af ubelastede bevægeøvelser.

Formålet med øvelserne er at give senen mulighed for at glide i forhold til det omgivende væv, så de(n) ikke gror fast og dermed mister funktionen.

En nyopereret sene er svag og skal have ro og aflastning til at hele. Derfor går der nogle uger inden senen tåler selv let belastning.

Derfor:

De første 4 uger efter operationen

- du må ikke forsøge at knytte hånden eller bøje nogen af fingrene på den opererede hånd ud over anvist træning
- hånden må ikke bruges til daglige gøremål
- du skal undgå at løfte tunge genstande med rask hånd, da du risikerer at spænde musklerne/senerne i den opererede hånd.
- du må ikke støtte på opereret hånd

Det er vigtigt, at du overholder ovenstående, da der ellers er risiko for at senen brister. Hvis du tror at senen er bristet, er det vigtigt at du kontakter læge / ergoterapeut hurtigst muligt.

Anvendelse af hånden til daglige gøremål:

4 uger efter operation. Du må forsigtigt og kontrolleret begynde at bruge hånden til følgende aktiviteter: Bladre i avis/ugeblad, tage briller af/på, tage løstsiddende tøj på, drikke af pap/plastikkrus. Du må løfte under 100 g.

6 uger efter operationen. Hånden må bruges til meget lette aktiviteter - undgå at bruge kraft (spisning, lettere madlavning inkl. at skære bløde grøntsager (tomat, agurk, squash). Desuden jogging på plant underlag.

8 uger efter operationen. Hånden bruges til aktiviteter med moderat belastning (lettere husligt arbejde, lettere kontorarbejde, cykling, spille guitar og luge bede). Du må køre roligt på kondicykel - ikke spinning.

10 uger efter operationen. Du må nu udføre lettere fabriksarbejde, tungt rengøringsarbejde som støvsugning, vride gulvklude og almindeligt havearbejde. Du må køre bil.

12 uger efter operationen. Du må nu udføre aktiviteter med maksimal belastning - hårdt fysisk arbejde (håndværk, jord- og betonarbejde og løb på ujævnt underlag).

16 uger efter operationen. Hånden må nu bruges til boksning, redskabs-gymnastik og håndbold.

Skinne:

Anvendelse af skinnen: De første fire uger skal skinnen anvendes hele døgnet og må ikke tages af. Herefter anvendes skinnen 2 uger om natten.

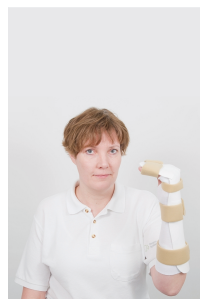


Hævelse

Det er meget vigtigt at modvirke og undgå hævelse af hånden. Hold albuen over hjertehøjde og hånden opad.

Øvelse mod hævelse:

Hver halve time skal du strække armen op over hovedet og ned igen i et 1/2 minut hver 1/2 time.



Træningsprogram:

0-6 uger efter operationen:

Hver time udføres de følgende øvelser.

Alle øvelserne skal udføres langsomt, forsigtigt og **uden** brug af kraft/styrke.

Slap helt af i den opererede hånd. Bøj fingrene på den opererede hånd ved hjælp af rask hånd så neglene rører håndfladen. Hold stillingen ved hjælp af rask hånd i ca. 10 sekunder. Gentages 10 gange.



Bøj fingrene helt som vist. Stræk fingrene op til skinnen, så fingerspidserne peger mod loftet. Hold stillingen ca. 5 sekunder. Gentages 5 gange. Ved udførelse af øvelsen holdes grundledene bøjede, mens mellem- og yderled strækkes helt. Placer evt. en finger mellem skinnen og fingrene for at fremme, at leddene strækkes.



Slap helt af i den opererede hånd. Bøj fingrene på den opererede hånd ved hjælp af rask hånd så neglene rører håndfladen. Hold herefter stillingen kortvarigt ved hjælp af håndens egne muskler. Undgå at bruge kraft. Gentages 5 gange.



2 uger efter operationen:

Denne øvelse laves i begyndelsen kun sammen med ergoterapeuten indtil det vurderes, at du kan udføre øvelsen alene.

Læg underarmen på et bord med hånden ud over bordkanten som vist på billedet.

Slap af i fingrene. Bevæg forsigtigt håndleddet op => fingrene bøjes automatisk.

Bevæg håndleddet nedad => fingrene strækkes automatisk.



4 uger efter operationen:

Knyt hånden og bøj herefter håndleddet. Stop når du mærker at det strammer.



Stræk fingrene og bøj herefter håndleddet opad. Stop når du mærker det strammer.



4 uger efter operationen.

Seneglidningsøvelser:

Bøj i yder- mellem og grundled i en glidende bevægelse. Stræk fingrene.



Bøj i grund og mellemlid.
Yderleddene holdes strakte. Stræk
fingrene.



Bøj i yder og mellemlid.
Grundleddene holdes strakte. Stræk
fingrene.



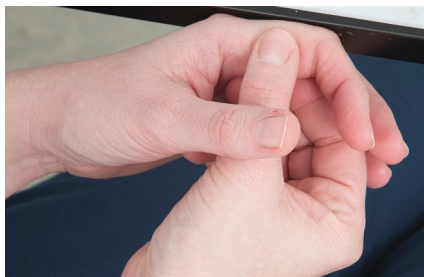
Stræk mellem og yderled, mens grundleddene bøjes.



Bordkantsøvelser:

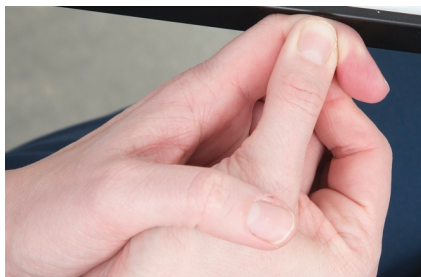
Hold fingeren mod en bordkant (neglen ind mod bordkanten). Hold på siderne af fingerens første knogle og bøj så i mellemleddet.

Undgå at holde oven på bøjesenen.



Hold fingeren mod en bordkant (neglen ind mod bordkanten). Hold på ydersiderne af fingerens anden knogle/mellemstykket og bøj så i yderleddet.

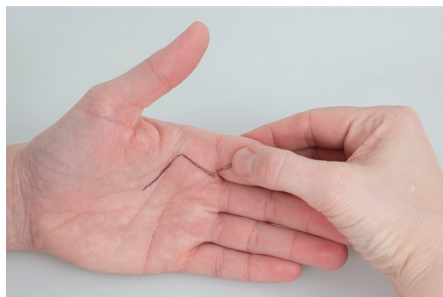
Undgå at holde på bøjesenen.



Arvævsbehandling:

Fra såret er helet og til og med 5. uger efter operationen:

Du må udføre blid arvævsmassage, 1-2 gange dagligt efter instruktion fra ergoterapeuten.



Fra 6.-12. uger efter operationen:

Du må udføre intensiv arvævsmassage 3-4 gange dagligt efter instruktion fra ergoterapeuten.



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