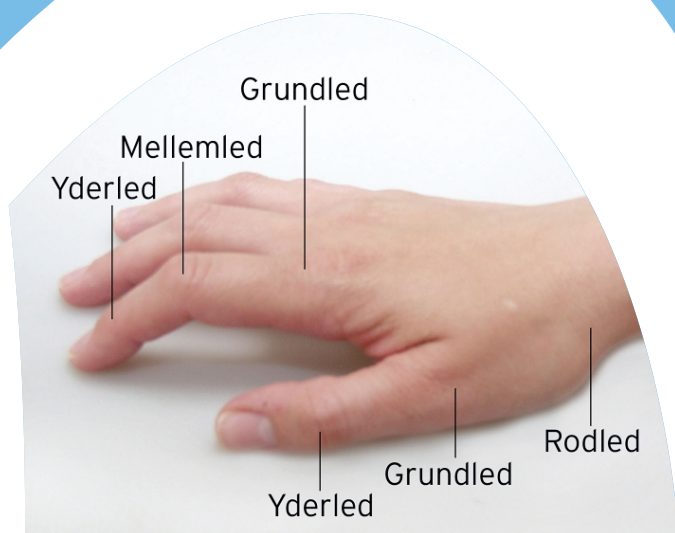


Strækkesener i hånden, tommelfinger

Genoptræning efter operation

Ergoterapi



Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Bevægeøvelser for tommelfingeren

Med bevægeøvelser menes øvelser, hvor fingrene på den opererede hånd bevæger sig uden hjælp fra rask hånd. Disse øvelser udføres uden brug af kræfter. Bruges der kræfter, er der risiko for at den opererede sene brister.

Efter hver strækkeøvelse skal du langsomt bøje tommelfingeren. Stop bevægelsen, når du mærker en stramning/stræk ellers er der risiko for, at du trækker de to sammensyede seneender fra hinanden.

Når du skal aktivere tommelfingerens strække-muskler skal du samtidigt slappe af i bøjemusklernes. Spænder man musklerne for hårdt, kommer man oftest til at aktivere begge

muskelgrupper samtidigt, dvs. man aktiverer to muskelgrupper, som modvirker hinanden.

Prøv at være opmærksom på, hvordan du bruger musklerne i underarmen.

Opvarmning

Inden start på øvelser skal sener, muskler og led være godt opvarmede.

Opvarm hånden i håndvarmt vand i cirka 10 minutter, mens fingrene bøjes og strækkes forsigtigt.

Stop bevægelsen, når du mærker en stramning.

Er hånden hævet, skal du i stedet lave pumpeøvelser med albue og skulder.



Øvelser

Udfør øvelserne i et roligt og jævnt tempo. Hver øvelse udføres ____ gange. ____ gange dagligt.

Før tommelfingeren væk fra de andre fingre. Før tommelfingeren mod siden af pegefingeren. Fortsæt med at bøje tommelfingeren ind over håndfladen stop når du mærker en stramning.



Hold tommelfingeren mod en bordkant med 2 fingre mellem grundledet og yderledet, så kun det yderste led kan bevæges. Bøj og stræk i det yderste led.

Stop, når du mærker en stramning.



Stabiliser rodledet med den anden hånd, så kun grundledet kan bevæges. Bøj og stræk grundledet. Stop, når du mærker en stramning.



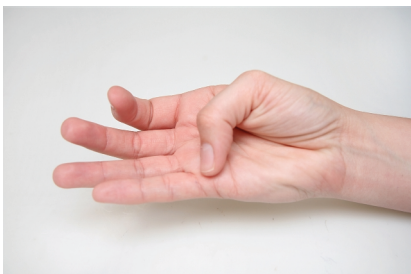
Læg hånden på et bord med håndfladen opad. Før tommelfingeren ind til pegefingeren hvorefter den bevæges væk fra pegefingeren lodret. Stop, når du mærker en stramning.



Lav et O mellem tommel og pegefinger. Tommel og langfinger. Tommel og ringfinger. Tommel og lillefinger. Før tommelen så langt over til grundledet af lillefingeren, som du kan stop, når du mærker en stramning.



Bevæg tommelfingeren i en bue over til grundledet af lillefingeren. Stop, når du mærker en stramning.



Bevægeøvelser for håndled

Læg håndleddet ud over en bordkant med håndryggen opad.

Bevæg håndleddet opad og nedad som vist.

Stop bevægelsen, når du mærker en stramning - det kan betyde, at du strækker den opererede sene.



Læg håndleddet ud over en bordkant.

Bevæg håndleddet fra side til side som vist.

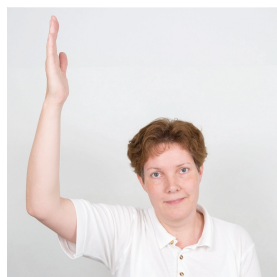


Hævelse

Hvis hånden/fingrene har tendens til at hæve, skal du lave pumpeøvelser 1/2 minut hver halve time. Du skal fortsætte med pumpeøvelser så længe hånden er hævet.

Ræk armen i vejret, og knyt og stræk fingrene.

Hold armen opad så meget som muligt gennem dagen, det modvirker hævelse.



Udførelse af de daglige aktiviteter

Umiddelbart efter at gipsen er fjernet må hånden bruges til lettere daglige gøremål. Herunder vejledes mht. hvilken belastning den opererede sene tåler på forskellige tidspunkter i genoptræningsforløbet:

- Fra 5 uger og til og med 8 uger efter operationen må du løfte op til 1 kg. med den opererede hånd.
- Du må køre bil, når der er gået 8 uger efter operationen.
- Tungt fysisk arbejde kan genoptages, når der er gået 10 uger efter operationen.
- Boksning og håndbold må opstartes, når der er gået 10 uger efter operationen.

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