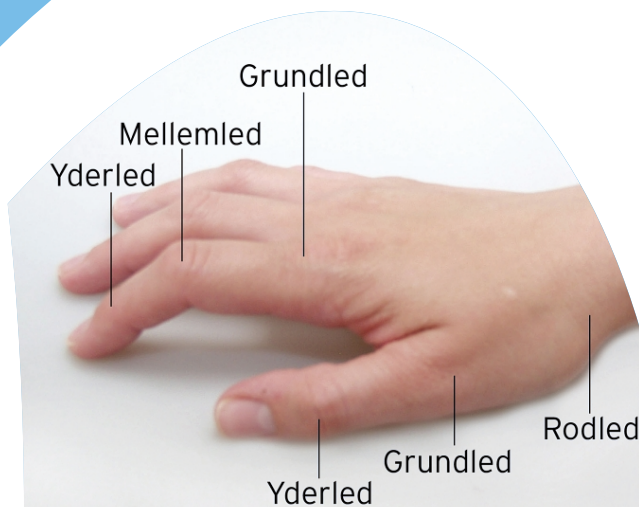


Håndledsbrud - opererede patienter

Efter gipsfjernelse

Ergoterapi



Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi



Øvelser til genoptræning af håndleddets, underarmens og fingrenes bevægelighed:

Du har haft et knoglebrud ved håndleddet og skal nu i gang med at genoptræne hånden. Du vil få en håndledsskinnesom skal anvendes når du ikke træner. Denne pjece fortæller dig hvordan du genoptræner og anvender skinnen.

Øvelsesprogram

- Træningsprogrammet varer ca. 1/2 time og udføres 3 gange dagligt.
- Træn kortere tid/lav færre øvelser hvis du er øm i muskler og led
- Alle bevægelser føres til leddets yderstillinger og stillingen holdes ca. 3-5 sekunder
- Du må gerne mærke at det strammer, når øvelserne udføres, men det må ikke give smerter.

For alle øvelser gælder:

- Lav et sæt af 10 øvelser, hold en pause og gentag endnu to sæt med pauser i mellem
- Herefter går du videre til den næste øvelse i programmet

Smerter

Smerter i håndleddet kan forekomme i op til 1/2 år efter bruddet.

Smerterne kan afhjælpes ved brug af håndkøbsmedicin (paracetamol, Ipren etc.).

Opvarmning:

Før du laver bevægeøvelserne skal du varme hånden op.

For at vælge den rigtige form for opvarmning skal du tage stilling til om din hånd er hævet.

Hvis hånden er hævet:

- Lav pumpeøvelser mod hævelse.
- Ræk armen i vejret knyt og stræk fingrene maksimalt i ca. 5-10 minutter.



Hvis hånden ikke er hævet:

- Opvarmning i lunkent vand (37 grader) ca. 10 minutter
- Håndleddet skal være dækket af vand
- Fingrene knyttes og strækkes i vandet

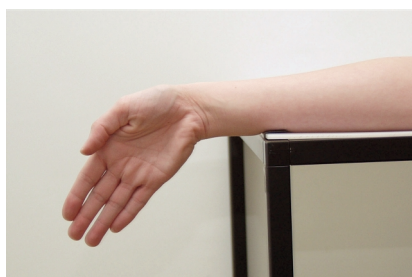
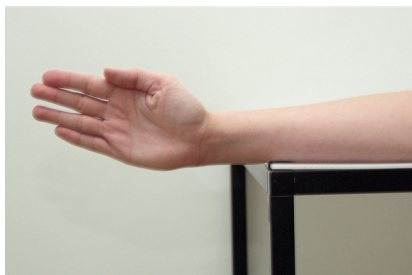


Håndled:

Læg underarmen på en bordkant eller armlæn, således at håndleddet er frit. Bøj hånden opad og nedad så meget du kan. Når hånden bevæges opad skal fingrene være let bøjede i grundleddene. Når hånden bevæges nedad, skal fingrene være strakte.



Læg underarmen på en bordkant eller armlæn således at håndleddet er frit. Sæt hånden på højkant, således at tommelfingeren vender opad. Bevæg håndleddet opad og nedad så meget du kan.



Underarm:

Hold overarmen ind til kroppen armen bøjes 90 grader i albueleddet. Støt evt. med den raske hånd over albuen. Drej underarmen, så håndflade og håndryg skiftevis vender mod loftet og gulvet.



Fingre:

Knyt hånden og stræk fingrene helt ud. Vær opmærksom på, at fingrenes grundled, mellemlid og yderled bøjes helt så neglene rører håndfladen.



Øvelser for tommelfingeren:

Tommelen føres til lillefingerens grundled eller så langt derover som muligt.

Hold stillingen mens du tæller til tre. Stræk så tommelen godt ud fra hånden (som en blaffer).



Tommelfingerspidsen føres til spidsen af de fire andre fingre således at der dannes et rundt O.



Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hvert O.

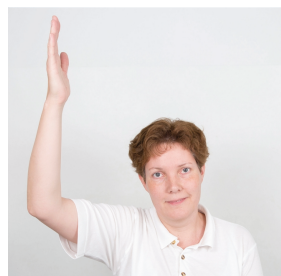


Pumpeøvelser hvis hånden er hævet

Hvis hånden er hævet, skal du lave denne øvelse.

Udfør øvelsen hver halve time dagen igennem, så længe hånden er hævet.

Ræk armen i vejret så højt som muligt knyt og stræk fingrene maksimalt. Dette gentages i et 1/2 minut.



Håndledsskinne:

Håndledsskinnen skal anvendes dag og nat, men tages af når du træner. Du skal bruge den til og med 5 uger efter operationen/til næste kontrol i ortopædkirurgisk ambulatorium. Skinnen skal støtte uden at stramme og må ikke forhindre dig i at knytte hånden.



Fremgangsmåde ved påsætning af skinnen:

- Tag skinnen på
- Start med at lukke båndet ved håndleddet
- Herefter lukkes båndet på underarmen
- Til sidst justeres båndet ved tommelfingeren



De daglige gøremål:

Det er vigtigt, at du kommer i gang med at bruge hånden til daglige gøremål for at opnå det bedst mulige resultat.

De første **5 uger** efter operationen må hånden bruges til lette gøremål indtil smertegrænsen.

2 uger efter operationen må du løfte svarende til vægten af en kop kaffe. Øg belastningen i takt med at hånden bliver stærkere; når der er gået **5 uger**, må du løfte svarende til vægten af en kaffekande eller ca. 1 kg.

Eksempler på lette gøremål du kan starte med nu:

- påklædning (løst tøj)
- at tage f.eks. pålægspakker ud af køleskabet
- at tørre støv af
- skrive på tastatur i kort tid
- let opvask

Fra 6.-8. uge efter operationen må du bruge hånden til lettere arbejde til smertegrænsen, fx kontorarbejde.

Fra 8. uge må hånden bruges til kraftbetonet arbejde, fx havearbejde, tungt husligt arbejde.

Fra 12. uge må du udføre tungt arbejde, fx jord,- og betonarbejde og kontaktsport.

Kørselsforbud

Du må ikke køre bil - heller ikke bil med automatgear - de første 6 uger efter operationen.

Ved komplikationer, for eksempel stærke smerter eller bevægeindskrænkning, kan det være nødvendigt at forlænge kørselsforbuddet.

Det vil blive vurderet i forbindelse med kontrollen ca. 5 uger efter operationen.

[illegible]

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