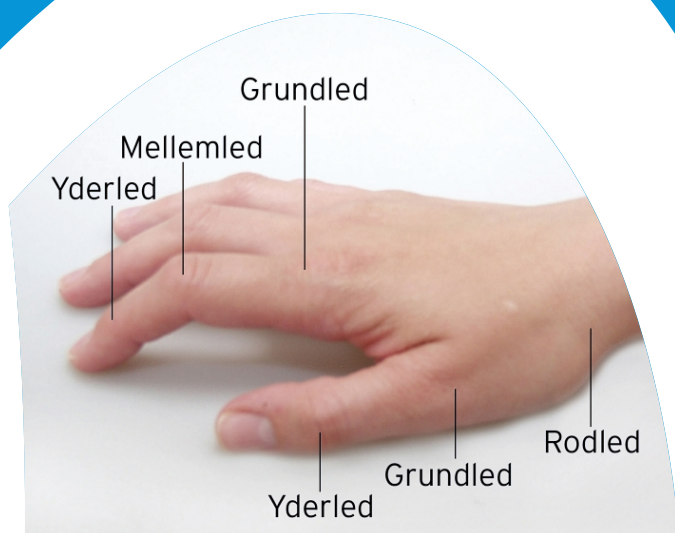


Operation af bøjesener i hånden efter Kolding protokollen

Ergoterapi



Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Du har fået syet en eller flere bøjeseener i hånden

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

Derfor:

- Du må ikke forsøge at knytte hånden eller bøje nogen af fingrene på den opererede hånd, ud over anvist træning
- Du må ikke bruge hånden til dagligdags gøremål (f.eks. påklædning, badning, spisning osv.)
- Undgå at støtte på opereret hånd
- Undgå at løfte tunge genstande (max 5 kg) med den raske hånd for ikke at spænde muskler og sener i den opererede hånd.

Det er vigtigt at du overholder ovenstående, da der ellers er risiko for at senen brister.

På stuegang kan du få information om yderligere behandling/træning, ligesom du til træning/lægekontrol vil få uddybet ovennævnte.

Plan:

Du skal møde hos ergoterapeuterne i Fysio- og Ergoterapi en ad de førstkommande hverdag. Her vil du få anlagt en skinne på hånd og underarm, som skal bruges hele døgnet i fire uger. Herefter anvendes skinnen om natten og ved behov for beskyttelse om dagen i yderligere to uger.

Hos ergoterapeuterne vil du få instruktion i øvelser, som du skal udføre hver time.

Desuden skal du forvente at møde til træning flere gange ugentligt, evt. dagligt i flere uger. Formålet med træningen er at vedligeholde senens glidefunktion, så den ikke gror fast til det omgivende væv, mens senen heler.

Efter 12-14 dage fjernes trådene i ortopædkirurgisk ambulatorium.

Brug 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 som f.eks spising, lettere madlavning inkl. at skære bløde grøntsager (tomat, agurk, squash). Du må jogge på plant underlag. Undgå at bruge kraft.

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 klude og udføre almindeligt havearbejde. Du må køre bil og starte med spinning.

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

16 uger efter operationen. Hånden må nu bruges til boksning, håndbold og redskabsgymnastik.

Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Skovvangen 2-8 . 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