

# Sådan træner du efter operation for SL-ledbåndsskade i håndroden

Du har haft en skade på ledbåndet mellem 2 håndrodsknogler (scaphoideum og lunatum), også kaldet en SL-ledbåndsskade, og er blevet opereret for det. For at opnå det bedste resultat er det vigtigt, at du følger vejledningen i denne pjece.

Du vil blive instrueret i et træningsprogram, som løbende bliver tilpasset. Efter 12 uger er ledbåndet stærkt nok til, at hånden kan bruges i almindelige daglige aktiviteter, men den kan først tåle fuld belastning ½-1 år efter operationen.

## Generelle retningslinjer efter operation

### Brug skinne efter 4 uger

Cirka 6 uger efter operationen får du fjernet gipsen. Du får udleveret en håndledsskinne, som du skal anvende døgnet rundt i 4 uger. Du skal tage håndledsskinnen af, når du laver øvelser, og den må tages af, når du går i bad.

### Varm hånd og underarm op før træning

Vi anbefaler, at du varmer hånd og underarm op inden træning. Du kan varme hånd og underarm i håndvarmt vand, hvor du i 5-10 minutter bøjer og strækker fingrene. Det er vigtigt, at vandet ikke er for varmt, da det kan medføre, at din hånd hæver.

### Massér dit ar

Når såret er helet, kan du massere arret for at mindske sammenvoksning til det underliggende væv. Det nedsætter risikoen for en permanent hævelse og dannelse af hårdt arvæv. Forskyd huden uden creme, så det giver et træk i arret. Efterfølgende kan du pleje huden med creme.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



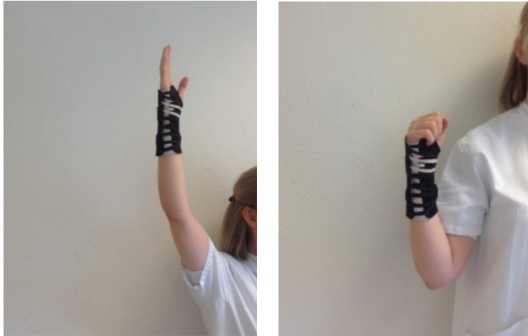
### Fysio- og Ergoterapiafdelingen

**Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60

**Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

## Venepumpeøvelser



For at modvirke hævelse i hånden skal du strække armen op over hovedet med strakte fingre og efterfølgende bøje armen og fingrene i en rolig rytme uden at knytte kraftfuldt.

Udfør øvelserne \_\_\_\_\_ gange om dagen med \_\_\_\_\_ gentagelser.

## Øvelser og retningslinjer 6-8 uger efter operationen

### Daglige aktiviteter

Du må bruge hånden til lette aktiviteter med håndledsskinne på, fx til at spise med eller til let påklædning.

### Løft

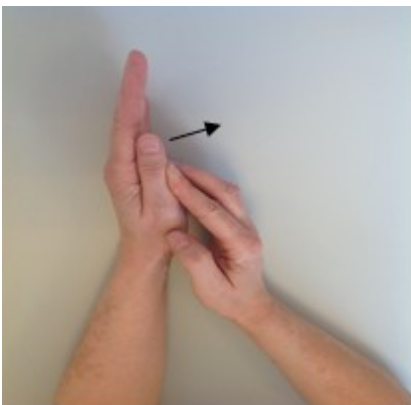
Du må løfte svarende til cirka 100 g med håndledsskinnen på.

### Øvelser

Du må lave de følgende øvelser.

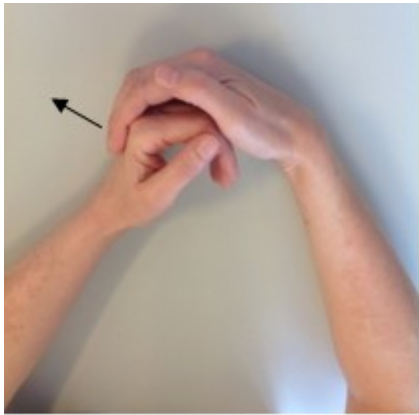
### Statiske øvelser

I disse øvelser skal der ikke ske en bevægelse. Musklene skal blot spændes i 5 sekunder og derefter slappe af i 5 sekunder. Hver øvelse laves 10 gange, 4-5 gange om dagen. Pres med cirka 70% af din maksimale styrke.



### ØVELSE 1

- Læg hånden i håndkantsstilling på et bord.
- Hold tommelfingeren mod pegefingeren med den anden hånd.
- Forsøg nu at presse tommelfingeren væk fra pegefingeren.



### ØVELSE 2

- Læg hånden i håndkantsstilling på et bord.
- Hold på pegefingerens knoed med den anden hånd, mens du forsøger at presse håndleddet bagover.



### ØVELSE 3

- Læg hånden i håndkantsstilling på et bord.
- Hold i lillefingersiden med den anden hånd, mens du forsøger at presse håndleddet frem.



### ØVELSE 4

- Læg hånden i håndkantsstilling på et bord.
- Hold på underarmen med den anden hånds håndflade, mens du forsøger at dreje håndfladen mod bordet.

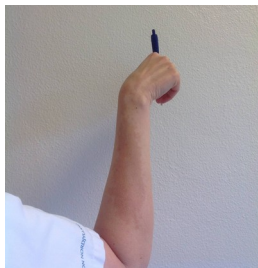
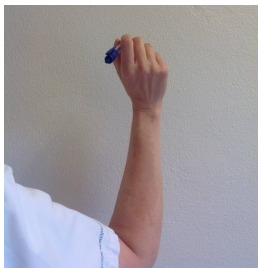


### ØVELSE 5

- Læg hånden i håndkantsstilling på et bord.
- Hold på underarmen med den anden hånds fingerspidser, mens du forsøger at dreje håndfladen mod loftet.

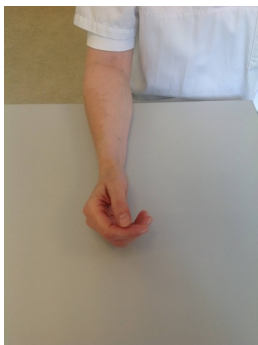
### Dynamiske øvelser

I disse øvelser skal der foregå en bevægelse. Du skal lave hver øvelse 10 gange 4-5 gange om dagen.



### ØVELSE 1 – 'PILEKAST'

- Hold på en kuglepen, som hvis du holder på en dartpil.
- Foretag en bevægelse, som hvis du skulle kaste, men i et roligt og jævnt tempo.
- Undgå, at håndleddet kommer i yderstilling.



### ØVELSE 2

- Hold underarmen i neutralstilling.
- Rotér i underarmen, så håndfladen vender opad, og derefter tilbage i neutralstilling.



### ØVELSE 3

- Læg hånden i håndkantsstilling på et bord.
- Før håndleddet opad og derefter tilbage.

## Øvelser og retningslinjer 8-10 uger efter operationen

### Daglige aktiviteter

Du må bruge hånden i flere lette aktiviteter med håndskinnen på, fx til at vaske dig og udføre lettere rengøring såsom at tørre støv af.

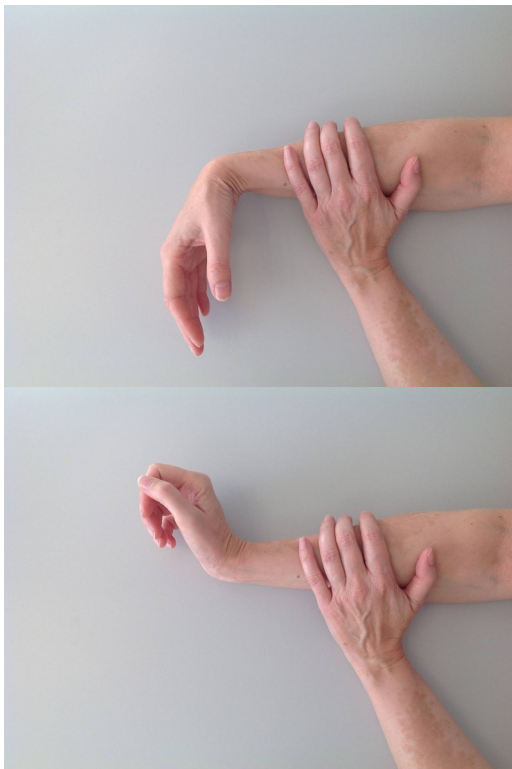
### Løft

Du må løfte svarende til cirka 300 gr med håndskinne på.

### Øvelser

Du skal lave de øvelser, som du har lavet de første 6-8 uger, men med nedenstående tilføjelser.

- Du må nu lægge mere modstand i de statiske øvelser.
- Du kan begynde at lave reflekstræning.



### ØVELSE 1

- Læg hånden i håndkantsstilling på et bord.
- Før håndleddet frem og tilbage.



### ØVELSE 2

Når du let kan vende håndfladen opad, må du lave denne øvelse.

- Placér en flad hånd under bakken.
- Tril bolden rundt på bakken, uden at bolden rører kanten.



### ØVELSE 3

- Bevæg bolden i forskellige retninger uden at lægge vægt på eller lægge kræfter i.

## Øvelser og retningslinjer 10-12 uger efter operationen

### Daglige aktiviteter

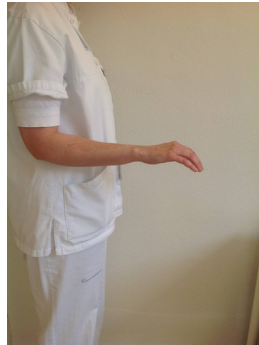
Du må bruge hånden til lette aktiviteter uden håndledsskinne på, fx spise med kniv og gaffel, skrive på en pc, ordne vasketøj og udføre let rengøring.

### Løft

Du må løfte cirka 500 g uden håndledsskinne på. Med håndledsskinne på må du løfte svarende til cirka 1 kg.

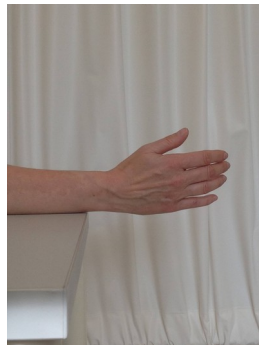
### Øvelser

- Du skal lave øvelser som de første 8-10 uger, men med nedenstående **tilføjelser**.
- Du skal ikke længere lave statiske øvelser.
- Reflekstræningen udvikles.



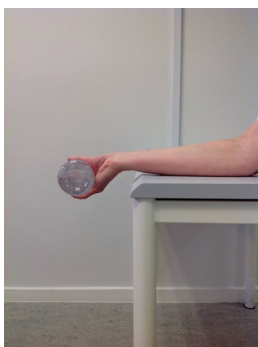
#### ØVELSE 1

- Hold overarmen ind til kroppen og bøj albuen i 90 grader.
- Drej underarmen, til det strammer, hvor håndfladen vender skiftevis opad og nedad.



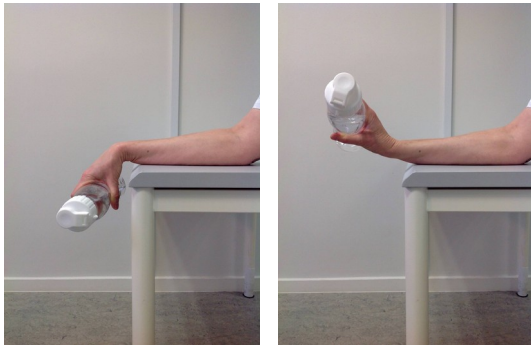
#### ØVELSE 2

- Læg underarmen i håndkantsstilling på et bord med hånden ud over bordkanten.
- Bevæg hånden skiftevis mod lillefingersiden og mod tommelfingersiden.



#### ØVELSE 3

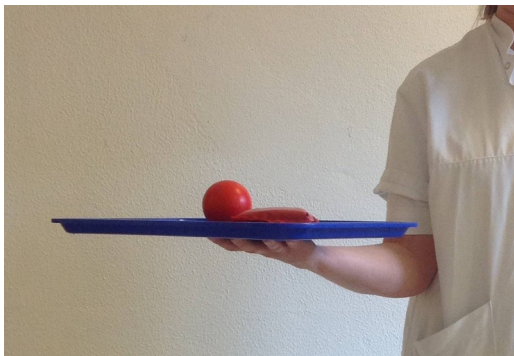
- Læg underarmen på et bord med hånden ud over bordkanten og håndfladen opad.
- Tag en vandflaske med vand i hånden og bevæg håndledet op og ned.



#### ØVELSE 4

- Læg underarmen på et bord med hånden ud over bordkanten og håndfladen nedad.
- Tag en vandflaske med vand i hånden og bevæg håndleddet op og ned.

### Reflekstræning



#### ØVELSE 1

- Du må nu lægge vægt på bakken.



#### ØVELSE 2

- Du må nu dribble med en bold.



#### ØVELSE 3

- Placér en blød bold på væggen.
- Slå på bolden med en hammer. Bevægelsen skal foregå glidende og kontrolleret.
- Alternativt kan du lave øvelsen ved at slå med en hammer ned i en madras.





#### ØVELSE 4

- Bevæg bolden i forskellige retninger, samtidig med at du lægger kræfter i.

## Øvelser og retningslinjer 3-4 måneder efter operationen

### Daglige aktiviteter

Du må nu bruge hånden uden håndledsskinne på til lidt tungere daglige aktiviteter som fx støvsugning, svømning, bilkørsel, madlavning og rengøring uden tunge løft og vrid.

### Løft

Uden skinne på må du løfte svarende til cirka 2 kg.

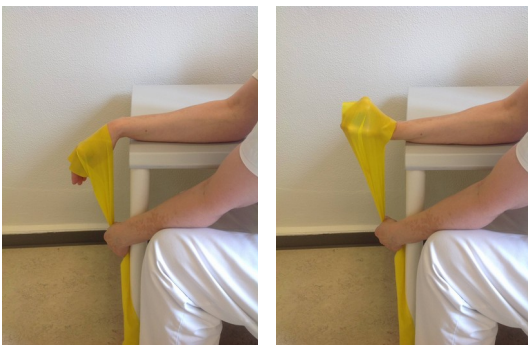
### Brug af skinne

Du skal fortsat bruge håndledsskinnen i udsatte situationer.

### Øvelser

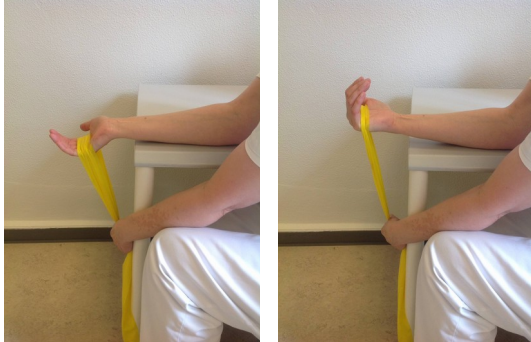
- Fortsæt med at lave aktive bevægeøvelser efter behov.
- Begynd at lave øvelser med elastisk modstand. Lav hver øvelse 3 gange med 10 gentagelser. Elastikkens modstand skal være tilpas hård, så du akkurat kan udføre 10 gentagelser og derefter er træt. Lav elastikøvelser hver anden dag.

### Øvelser med elastik



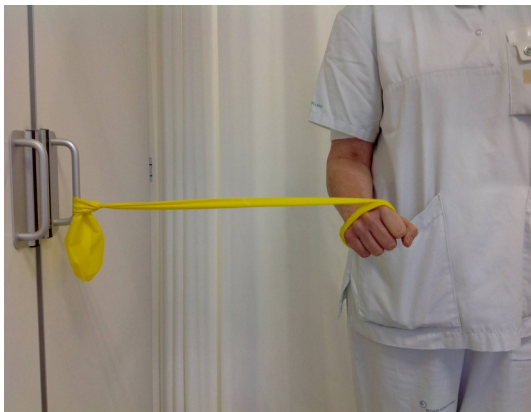
#### ØVELSE 1

- Læg underarmen på et bord med hånden ud over kanten.
- Bevæg hånden opad, indtil elastikken strammes.
- Før langsomt hånden nedad i en jævn og kontrolleret bevægelse, der ikke sker i ryk.



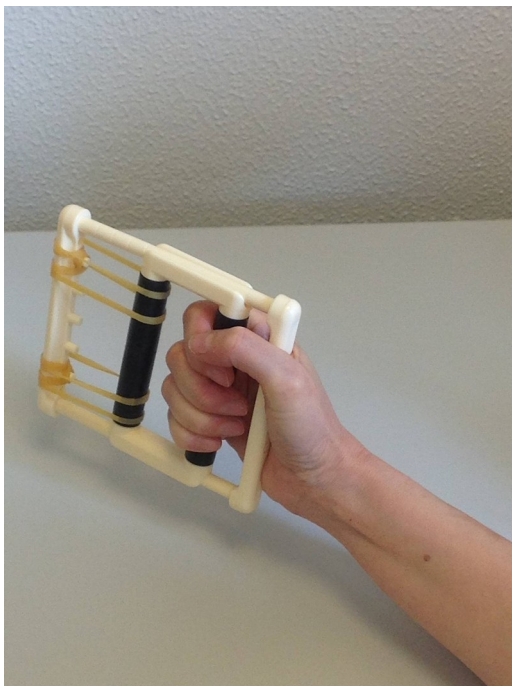
#### ØVELSE 2

- Læg underarmen på et bord med hånden ud over kanten.
- Bevæg hånden opad, indtil elastikken strammes.
- Før langsomt hånden nedad i en jævn og kontrolleret bevægelse, der ikke sker i ryk.



#### ØVELSE 3

- Du må nu lave rotationsbevægelsen med modstand.



#### ØVELSE 4

- Du må nu træne styrken i fingrene, fx med en håndtræner.

## Retningslinjer og øvelser 4-6 måneder efter operationen

### **Daglige aktiviteter**

Vi anbefaler, at du venter med at gå i motionscenter, dyrke kontaktsport eller udføre kraftbetonet arbejde indtil 6-12 måneder efter operationen.

### **Øvelser**

Du må gradvist øge modstanden, når du laver øvelser og efter behov.

### **Brug af skinne**

Du skal fortsat bruge skinnen i udsatte situationer.

### **Sygemelding**

Det er individuelt, hvor længe man er sygemeldt, og afhænger blandt andet af arbejdets karakter.

### **Bilkørsel**

Du må køre bil 12 uger efter operationen, hvis du kan føre bilen på forsvarlig vis.