

Sådan træner du efter syning af tommelfingerens bøjese (Regime: Aktivt hold)

Du har gennemgået en operation, hvor din fingers bøjese er blevet syet. Efter operationen er senen og det omkringliggende væv svagt. Derfor er der behov for skånsom træning for at undgå for meget arvæv, samt at senen brister.

For at få det bedst mulige resultat af optræningsforløbet efter operationen er det vigtigt, at du følger denne vejledning.

I vejledningen finder du øvelser, der øger din bevægelighed og styrke og stabiliserer din hånd/arm. Derudover er her en guide til, hvilke daglige aktiviteter og grader af belastning du må udsætte din hånd/arm for i det kommende uger og måneder.

VIGTIGT om skinnen

For at beskytte senen har du fået anlagt en skinne på din tommelfinger, hånd og underarm. For skinnen gælder:

- Skinnen må ikke sidde så løst, at din hånd og underarm kan glide i den.
- Sker der noget med skinnen, bør du ringe til ergoterapeuten. Se telefonnummeret i kontaktboksen.
- Skinnen skal betragtes som en gips, og du må ikke tage den af.

Lad IKKE tommelfingeren bøje af sig selv

Du må ikke lade tommelfingeren bøje af sig selv, da senen så kan bryde. Først **4 uger efter operationen** må du lade fingeren bøje af sig selv.

VEJLEDNING OM AKTIVITETER

Denne oversigt er vejledende for, hvornår du TIDLIGST må påbegynde de forskellige aktiviteter. Kraft og udholdenhed genoprettes langsomt, og det er ikke sikkert, at du er i stand til at udføre

aktiviteterne på det tidspunkt, de er angivet i skemaet.

Aktivitet	Tid efter operationen
Cykle på kondicykel	12 uger
Inddrage den opererede tommelfinger i at knappe knapper og trække i lynlås	12 uger
Skrive på computer af kortere varighed	12 uger
Starte på arbejde efter operation, hvis du har kontorjob	12 uger
Spise med bestik med den opererede hånd	12 uger
Udføre lette huslige gøremål, fx vaske op og støve af	12 uger
Løbe på jævnt underlag/løbebånd	8 uger
Gå i træningscenter og træne øvrige muskler – ikke hænder/håndled	8 uger
Bilkørsel. Skal kunne foregå på forsvarlig vis jf. færdselsloven.	12-14 uger
Håndarbejde med belastning, fx sy i hånden eller lave stramt strikketøj. Start gradvist op.	12-14 uger
Starte på arbejde efter operation, hvis du har håndbelastende arbejde, fx håndværker, pædagog, gartner, sygeplejerske. Start med gradvist øget belastning.	3-4 måneder
Udføre tungere huslige gøremål, fx støvsuge, vaske gulv, lave havearbejde.	3-4 måneder
Svømning	3-4 måneder
Løb udendørs	3-4 måneder
Cykle udendørs (ikke mountainbike)	3-4 måneder
Fodbold	3-4 måneder
Ketcher-sport, fx badminton, tennis	3-4 måneder
Træningscenter, løfte vægte	4-6 måneder
Kontaktsport, fx håndbold, kampsport, springgymnastik, basketball.	4-6 måneder
Mountainbike	4-6 måneder



Motorcykel. Skal kunne foregå på forsvarlig vis jf. færdselsloven.	4-6 måneder
--	-------------

Sygemeld dig

Du må tidligst bruge din hånd i dit arbejde 12 uger efter operationen.

Få fjernet sting

Du skal have fjernet stingene cirka 2 uger efter operationen. Det foregår i Fysio- og Ergoterapiafdelingen eller i Ortopædkirurgisk Ambulatorium.

Lån eventuelt hjælpemidler

Hvis du har problemer med at klare de daglige gøremål med kun én hånd, kan du låne forskellige hjælpemidler i Fysio- og Ergoterapiafdelingen.

Gå til genoptræning på hospitalet

Du skal gå til behandling i Fysio- og Ergoterapiafdelingen for at genoptræne hånden. Genoptræningen kræver megen forsigtighed og skal ske under vejledning af en terapeut.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Thisted

Tlf. 97 65 00 60

Farsø

Tlf. 97 65 31 30

Hjørring

Tlf. 97 64 31 30

ØVELSER 0-4 UGER EFTER OPERATIONEN

Forebyg og minimer hævelse af hånd/arm

Det er normalt, at din hånd/arm kan hæve op efter operationen, men hævelse kan opstå i alle stadier af dit genoptræningsforløb. Hævelse i din hånd/arm kan give smerter og nedsætte din bevægelighed, hvilket på sigt kan medvirke til stivhed i leddene. Derfor skal du lave venepumpeøvelser.

Udover øvelserne kan du gøre følgende for at forebygge og minimere hævelse

- Hold hånd/arm over hjertehøjde så meget som muligt de første 3-4 dage efter operationen.
- Brug en pude under din hånd/arm om natten, så hånd/arm holdes over hjertehøjde så længe, der er hævelse.



VENEPUMPEØVELSE

- Løft armen op over hovedet.
- Stræk albuen, og stræk blidt fingrene, som skinnen tillader det.
- Sænk armen.
- Bøj albuen og fingrene uden at lægge kraft i.

Lav øvelsen 5-10 gange hver vågne time.



ØVELSER FOR BEVÆGELIGHEDEN

- Fjern velcrobåndet, og stræk din tommelfinger helt ud.
- Slap herefter af, og brug den anden hånd til at bøje tommelfingeren helt ind.
- Hold stillingen, mens du aktiverer bøjesenen i den opererede finger ganske let i 2-3 sekunder.
- Stræk herefter tommelfingeren helt ud, indtil den rører skinnen.

Lav øvelsen 10 gange hver anden vågne time.

ØVELSER 4-6 UGER EFTER OPERATIONEN

4 uger efter din operation skifter fysio- eller ergoterapeuten din skinne til en håndledsskinne.



TOMMELFINGER-ØVELSE

- Bøj din tommelfinger stille og roligt i et kontrolleret tempo uden at lægge fuld kraft i.
- Brug derefter den ikke-opererede hånd til at bøje tommelfingeren helt ned i håndfladen.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk din tommelfinger ud til du mærker, at det strammer let.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

Lav øvelsen 10 gange hver anden vågne time.

ØVELSER 6-12 UGER EFTER OPERATIONEN

6 uger efter din operation skal du ikke længere have håndledsskinne på. Du skal fortsætte med dine tommelfingerøvelser og supplere med denne øvelse:



HÅNDLEDSØVELSE

- Læg armen på et fast underlag, fx et bord. Vær opmærksom på, at håndleddet er frit, og underarmen hviler på bordet under øvelsen.
- Slap af i tommelfingeren under øvelsen.
- Bøj skiftevis hånden opad og nedad.
- Hold stillingerne i 5 sekunder.

Lav øvelsen 3 gange dagligt med 10-15 gentagelser.

12 uger efter din operation må du bruge hånden frit og efter evne og smerter.