

Sådan træner du, når du har fået syet hånden og underarmens bøjesene (2-5 fingre)

Du har gennemgået en operation, hvor din hånd og underarms bøjesene er blevet syet. Efter operationen er senen og det omkringliggende væv svagt. Derfor er der behov for skånsom træning – både for at undgå for meget arvæv, og for at undgå, 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 og arm. Derudover får du her en guide til, hvilke daglige aktiviteter og grader af belastning du må udsætte din hånd og arm for i de kommende uger og måneder.

Følg disse retningslinjer i forhold til skinnen

Du har fået anlagt en skinne på din hånd og underarm for at beskytte senen. For skinnen gælder følgende retningslinjer:

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

Lad *ikke* fingeren bøje af sig selv

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

Brug ikke hånden

Du må ikke bruge hånden til noget, da enhver belastning påvirker de syede sener. Det betyder også, at du fx ikke må køre bil. Dette gælder i 12 uger efter operationen.

Behold skinnen på om natten

Når du går i seng, skal du beholde begge skinnedele på, så fingrene holdes i en strakt stilling natten igennem.

Hvad må jeg hvornår?

Denne oversigt er vejledende for, hvornår du tidligst må påbegynde forskellige typer af 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, hvor du holder på cyklen med den ikke-opererede hånd	2 uger
Løbe på jævnt underlag/løbebånd	8 uger
Gå i træningscenter og træne øvrige muskler – ikke hænder/håndled	8 uger
Inddrage den opererede tommelfinger i at knappe knapper og trække i lynlås	12 uger
Skrive på computer (kortere varighed)	12 uger
Begynde 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
Køre bil. Skal kunne foregå på forsvarlig vis jf. Færdselsloven.	12-14 uger
Håndarbejde med belastning, fx sy i hånden eller stramt strikketøj. Start gradvist op.	12-14 uger
Starte på arbejde efter operation, hvis du har hånd fysisk arbejde (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
Svømme	3-4 måneder
Løbe udenfor	3-4 måneder
Cykle udenfor (ikke mountainbike)	3-4 måneder

Aktivitet	Tid efter operationen
Spille fodbold	3-4 måneder
Ketchersport, fx badminton, tennis	3-4 måneder
Gå i træningscenter, løfte vægte	4-6 måneder
Kontaktsport, fx håndbold, kampsport, springgymnastik, basketball.	4-6 måneder
Køre mountainbike	4-6 måneder
Køre 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.

Øvelser 0-4 uger efter operationen

Forebyg og minimér hævelse af hånd og arm

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

Sådan laver du venepumpeøvelser:

For at modvirke hævelse bør du strække armen op over hovedet med strakt albue 5-10 gange hver time.

Brug kun hånden til genoptræning

Hver 2. time skal du fjerne den lille del af skinnen og strække dine fingre helt ud til skinnestop. Herefter skal du slappe af og lade fingrene blive bøjet helt ned i håndfladen ved hjælp af den anden hånd. Derefter skal du holde denne stilling, mens du aktiverer bøjesenerne i den opererede hånd ganske let i 2-3 sekunder. Derved mindsker du risikoen for, at senen "gror fast" til det omkringliggende væv. Gentag øvelsen 10 gange.



ØVELSE 1

- Stræk fingrene helt ud i skinnen.
- Bøj fingrene helt ind i hånden ved hjælp af den anden hånd.

Øvelser 4-6 uger efter operationen

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

Beskyt og massér dine ar

Efter en operation dannes der arvæv under og omkring operationssåret. Det er dog individuelt, hvor meget arvæv der dannes. Det første halve år efter operationen vil dine ar være røde, hårde og stramme, men det bedres typisk i løbet af det første år.

Du kan selv gøre følgende, for at arrene bliver så smidige og pæne som muligt:

- Undgå direkte sol og solarium på arrene det første år.
- Lav blid massage omkring arret for at øge blodgennemstrømningen. Dermed nedsættes risikoen for blivende arvæv. Det er vigtigt, at huden ikke strækkes væk fra arret, og at du ikke trykker hårdt ned i huden, når du masserer arret. Du vil det næste år opleve, at arrene bliver blødere og mere eftergivelige.

Lav øvelse for bevægelighed

Lav øvelsen herunder 10 gange hver 2. time.



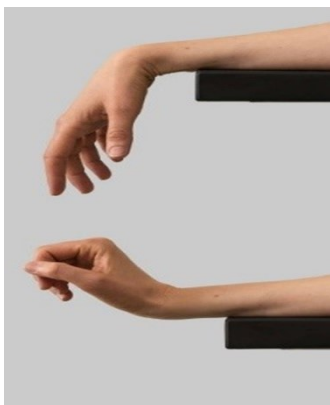
ØVELSE 2 – FINGERØVELSE

- Bøj dine fingre stille og roligt i et kontrolleret tempo uden at lægge fuld kraft i.
- Brug derefter den ikke-opererede hånd til at bøje fingrene helt ned i håndfladen.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk dine fingre 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 fingerøvelser og supplere med denne øvelse:



ØVELSE 3 – HÅNDELSØVELSE

- 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 fingrene 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 i dagligdagen, alt efter evne og smerter.

Kontakt og mere viden

Hvis du har 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