

Sådan træner du efter syning af tommelfingerens bøjese (Regime: Tidlig aktiv mobilisering)

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.

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.

Din fysio- eller ergoterapeut kan vejlede dig i, hvad der gælder i din situation.

Aktivitet	Tid efter operationen
Cykle på kondicykel	2 uger
Inddrage den opererede tommelfinger i at knappe knapper og trække i lynlås	6 uger
Skrive på computer af kortere varighed	6 uger
Starte på arbejde efter operation, hvis du har kontorjob	6-8 uger
Spise med bestik med den opererede hånd	7 uger
Udføre lette huslige gøremål, fx vaske op og støve af	7 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.	8 uger
Håndarbejde med belastning, fx sy i hånden eller lave stramt strikkesøj. Start gradvist op.	10-12 uger
Starte på arbejde efter operation, hvis du har håndbelastende arbejde, fx håndværker, pædagog, garthner, 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

Denne vægt må du løfte i tiden efter operationen

Tid efter operationen	Vægt	Eksempel
0-4 uger	0 g	-
4-6 uger	100 g	Løfte en rugbrødsfad
6-7 uger	200 g	Løfte et glas
7-8 uger	500 g	0,5 l. vand
8-12 uger	1000 g (1 kg)	1 liter mælk



>3 måneder		Øg belastningen gradvist
>6 måneder		Ingen øvre grænse, respektér dog smertegrænsen

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 16 82

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 0-4 UGER EFTER OPERATIONEN

Brug ikke din opererede hånd til andet end genoptræning

De første 4 uger må du ikke bruge din opererede hånd til andet end træning, du bliver instrueret i af fysio- eller ergoterapeuten.

Gipsen udskiftes med en specialfremstillet skinne

Efter fjernelsen af din gips får du fremstillet en skinne, som du skal have på hele døgnet i 4 uger. Skinnen skal sikre, at senen får ro til at hele.



ØVELSE 1

- Tag den yderste stop af.
- Bøj tommelfingeren blidt mod håndfladen ved hjælp af din raske hånd.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter tommelfingeren op til skinnen ved egen muskelkraft.
- Hold stillingen i 5 sekunder

Lav øvelsen 5 gange hver anden time i døgnets vågne timer. Når du har haft skinnen på i én uge, skal du øge gentagelserne til 10 gange hver anden time.



ØVELSE 2

- Tag den yderste strop af.
- Bøj let i dine fingre, så tommelfingeren når pegefingerens fingerspids.
Kradst blidt med tommelfingerens fingerspids på din pegefinger.

Lav øvelsen 5 gange hver anden time i døgnets vågne timer. Når du har haft skinnen på i én uge, skal du øge gentagelserne til 10 gange hver anden time.

Udvikling af øvelsen

- For hver uge frem til 4 uger efter operationen, skal du flytte kradsebevægelsen til næste finger. Når du når til din ringfinger, skal du løsne den næste fingerstrop.

ØVELSER 4-6 UGER EFTER OPERATIONEN – ØVELSER FOR BEVÆGELIGHED

Brug kun skinne om natten og i udsatte situationer

Du skal ikke længere have din skinne på hele døgnet. De næste 2 uger skal du kun bruge den om natten og i udsatte situationer.

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:

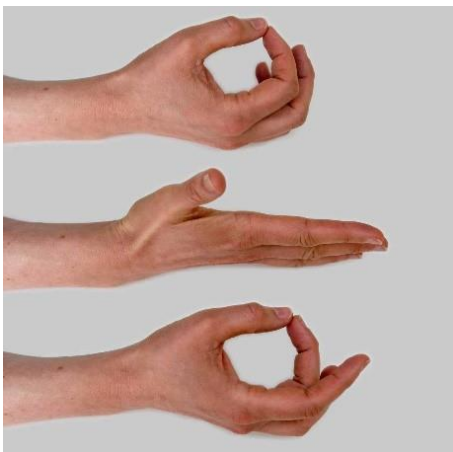
- Undgå direkte sol og solarium på arrene det første år.
- Lav blid massage omkring arret for at øge blodgennemstrømningen. Dermed nedsættes risikoen for blivende arvæv. Det er vigtigt, at du ikke strækker huden væk fra arret, og at du ikke trykker hårdt ned i huden, når du masserer arret. I løbet af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



ØVELSE 3

- Bøj din tommelfinger mod håndfladen ved hjælp af din raske hånd.
- 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 time i døgnets vågne timer.



ØVELSE 4

- Før spidsen af tommelfingeren til spidsen af de andre 4 fingre skiftevis, så der dannes et O.
- Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hver O, så håndfladen spændes ud.
- Når du med lethed kan nå spidsen af lillefingeren, føres tommelfingeren mod roden af lillefingeren.
- Hold en lille pause.

Gentag øvelsen i alt 5 gange.



ØVELSE 5

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

Lav øvelsen 3 gange dagligt med 10-15 gentagelser.

ØVELSER 6-8 UGER EFTER OPERATIONEN

Stop med at bruge skinne

Du skal ikke længere bruge din skinne, og du må nu strække både fingre og håndled samtidigt uden at lægge pres på.

Lav øvelser for bevægelighed

Du skal fortsætte med øvelserne som ved 4-6 uger efter operationen. Derudover skal du tilføje nedenstående øvelser til din daglige træning, hvis det aftales med din fysio- eller ergoterapeut.

Du må fortsat kun bruge din hånd til lette, daglige aktiviteter.



ØVELSE 6

- Hold på begge sider af din tommelfinger lige nedenfor det yderste led.
- Bøj fingeren til du kan mærke, at det strammer.
- Hold stillingen 5 sekunder.
- Stræk derefter fingeren ud igen.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

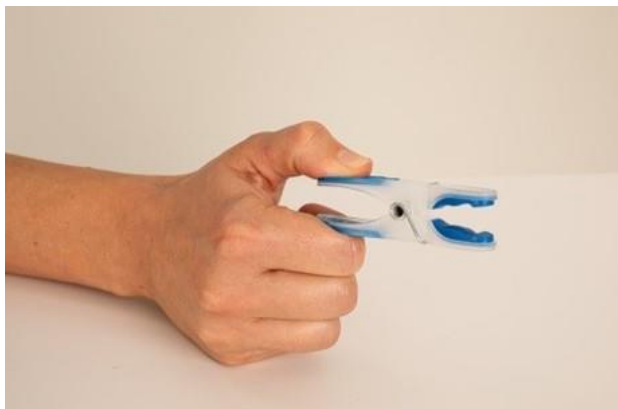


ØVELSE 7

- Støt tommelfingeren neden for det midterste led.
- Bøj det yderste og midterste led, til du mærker, at det strammer.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter fingeren igen.
- Hold stillingen i 5 sekunder.

ØVELSER 8-12 UGER EFTER OPERATIONEN

Fortsæt med øvelserne som ved 4-8 uger efter operationen. Derudover må du træne kraft i din hånd og underarm, og du skal tilføje nedenstående øvelser til din daglige træning – medmindre din fysio- eller ergoterapeut instruerer dig i andet.



ØVELSE 8 – ØVELSE MED MODSTAND

- Hold på en klemme, som hvis det var en nøgle.
- Tryk på klemmen, så den åbner. Vær opmærksom på, at dit yderste led er let bøjet.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Luk langsomt og kontrolleret klemmen igen.

Udfør øvelsen 3 gange dagligt med 10 gentagelser. Bevægelsen skal foregå kontrolleret og uden at du mærker en stramning.

Øg gradvist modstanden i dine øvelser, når du kan udføre øvelsen mere end 10 gange. Vær dog opmærksom på at undgå fuld belastning af din hånd/arm frem til 4-6 måneder efter operationen.