

Sådan genoptræner du din hånd efter en skade på tommelfingerens sideledbånd

Begynd at genoptræne, mens du har gips på

Du skal i gang med at genoptræne din hånd, efter at du har haft en skade på et af tommelfingerens sideledbånd.

Efter skaden er der risiko for, at ledbåndet brister igen, hvilket kan få stor betydning for din håndfunktion. Det er derfor vigtigt, at du følger anvisningerne for, hvordan du skal træne.

Du skal starte på øvelsesprogrammet allerede imens, du har gipsen på.

Beskyt hånden mod for hård belastning

I starten må du bruge hånden til lette daglige aktiviteter. Først efter 12 uger er helingen stærk nok til, at du kan udføre aktiviteter med hård belastning.

Genoptag arbejde, når du er klar

Det er individuelt, hvornår man er klar til at genoptage arbejdet. Det afhænger af, hvor belastende dit arbejde er for hænderne. Tal med ergoterapeuten, fysioterapeuten eller lægen om din situation.

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

Sådan gør du

Lav venepumpeøvelser flere gange dagligt.



VENEPUMPEØVELSE

Du skal lave venepumpeøvelser for at undgå eller mindske hævelse i hånd og fingre.

- Stræk armen i vejret
- Knyt og stræk fingrene i en rolig og jævn rytme i cirka 1 minut.

Lav øvelsen flere gange dagligt. Hvis hånden er meget hævet, kan du lave øvelsen hver time.

5-8 uger efter læsionen

Gipsen er nu fjernet. Du må bruge hånden til lette daglige aktiviteter, som fx personlig hygiejne, at spise med kniv og gaffel og lignende. Du skal stadig lave venepumpeøvelser flere gange dagligt, hvis din hånd er hævet.

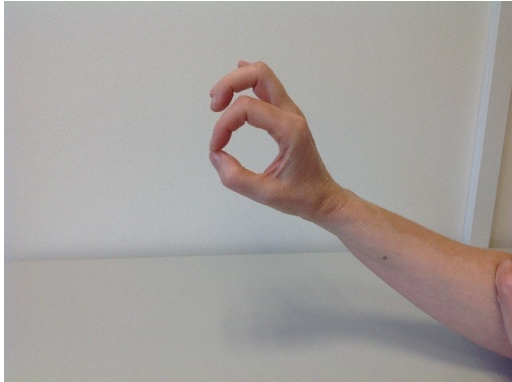
Lav de følgende øvelser for tommelfingeren 4-5 gange dagligt, indtil øvelserne ikke længere er svære at udføre.



ØVELSE 1

Hold med den anden hånd om tommelfingerens grundled og bøj og stræk det yderste led.

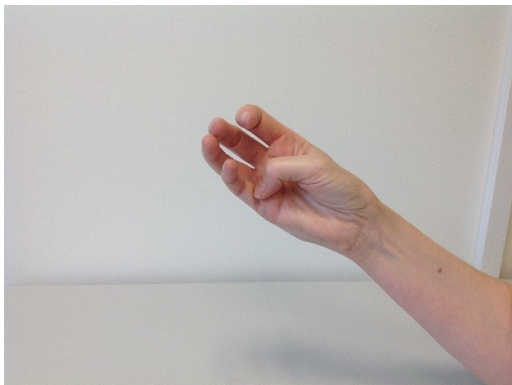
- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag 2 gange.



ØVELSE 2

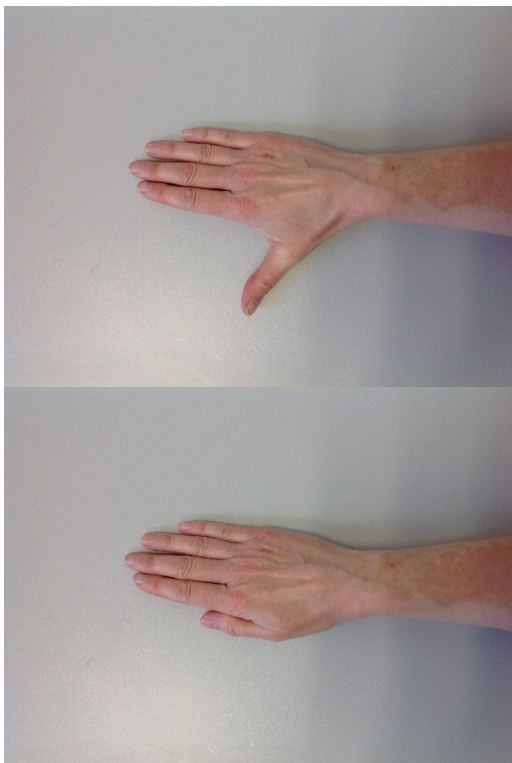
Før spidsen af tommelfingeren til spidsen af de andre 4 fingre skiftevis, så der dannes et rundt O.

- Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hvert O.
- Hold en lille pause.
- Gentag i alt 5 gange.



ØVELSE 3

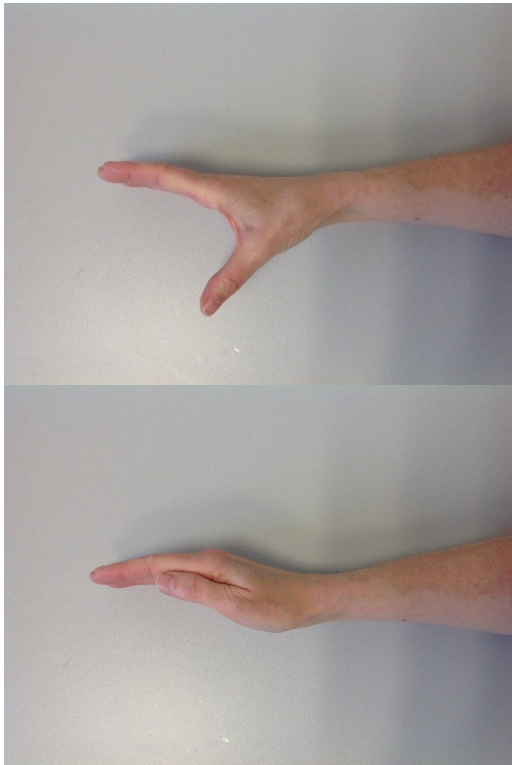
- Før tommelfingeren til lillefingerens grundled eller så langt derover som muligt.
- Hold denne stilling, mens du tæller til 3.
- Stræk tommelfingeren godt ud fra hånden, så håndfladen bliver flad.
- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag i alt 2 gange.



ØVELSE 4

Læg hånden fladt på bordet. Før tommelfingeren så langt væk fra pegefingern som muligt og tilbage igen i en glidende bane på bordpladen.

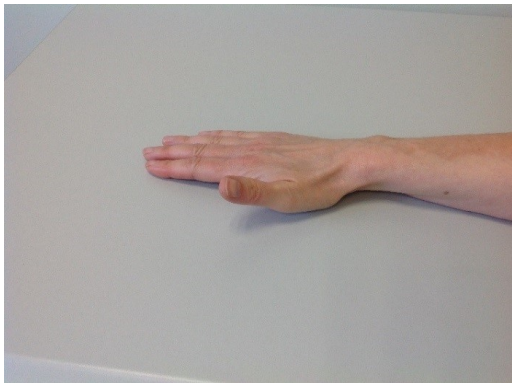
- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag 2 gange.



ØVELSE 5

Sæt hånden på højkant på bordet. Før tommelfingeren så langt væk fra pegefingeren som muligt, indtil det strammer let på indersiden af tommelfingeren, og derefter tilbage igen i en vandret bevægelse.

- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag 2 gange.

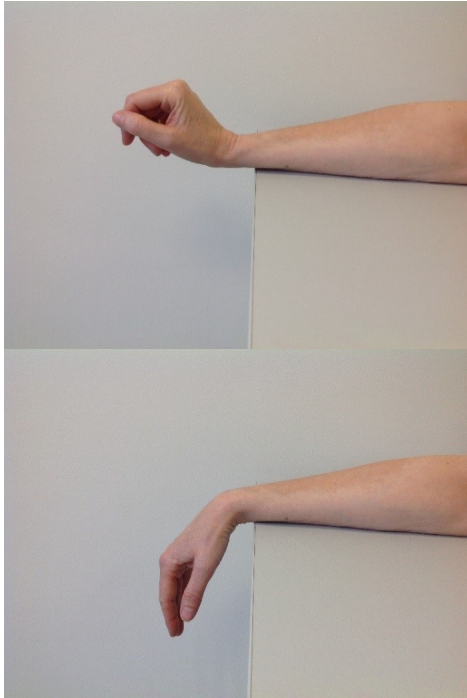


ØVELSE 6

Læg hånden fladt på bordet. Løft tommelfingeren fri af bordpladen uden at løfte håndfladen.

- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag 2 gange.

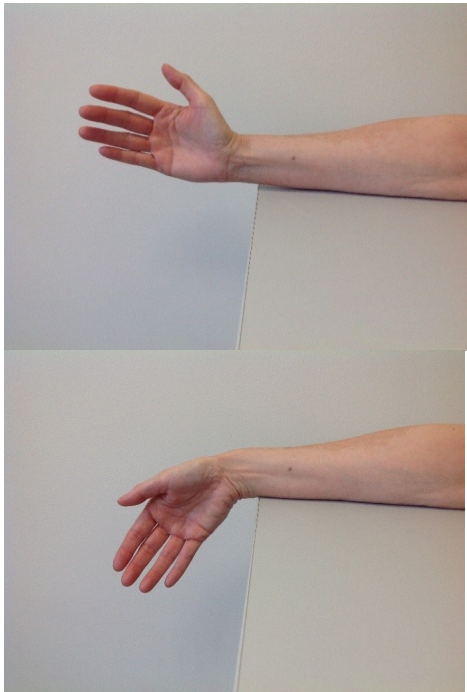
Følgende øvelser er håndledsøvelser. Lav dem 2-3 gange dagligt, indtil de ikke længere er svære at udføre.



ØVELSE 7

Sæt dig med siden til et bord eller i en stol med armlæn.

- Læg underarmen på bordet eller armlænet med hånden ud over kanten, så håndleddet er frit. Støt underarmen med den raske hånd.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Når hånden bevæges opad, skal fingrene være let bøjede i knoleddene. Når hånden bevæges nedad, skal fingrene være strakte.
- Hold en lille pause.
- Gentag 2 gange.



ØVELSE 8

Læg igen underarmen på bordet eller armlænet med hånden ud over kanten, så håndleddet er frit.

- Sæt hånden på højkant, så tommelfingeren peger opad. Støt underarmen med den raske hånd.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Bevægelsen foregår i håndleddet, ikke i fingrene.
- Hold en lille pause.
- Gentag 2 gange

8-12 uger efter læsionen

Ledbåndet tåler nu mere belastning, og du må bruge hånden i alle almindelige daglige aktiviteter. Du skal dog passe på, at tommelfingeren ikke presses i retning væk fra hånden. Du bør undgå sportsaktiviteter, indtil der er gået 12 uger.