

Sådan træner du efter syning af bøjesener på underarm og hånd (2.-5. finger) (tidligt aktivt mobiliseringsregime)

Du har gennemgået en operation, hvor din hånd og underarms bøjesene er blevet syet. Efter operationen er senen og det omkringliggende væv svagt, men der er alligevel behov for skånsom træning for at undgå, at der dannes for meget arvæv, og at senen brister.

I denne vejledning vil du finde øvelser, der øger din bevægelse og styrker og stabiliserer din hånd/arm efter operationen. Derudover vil der være en guide til, hvilke daglige aktiviteter og grader af belastning du må udsætte din hånd og arm for i de kommende uger og måneder.

Hvornår må jeg hvad?

Oversigten herunder er vejledende for, hvornår du tidligst må påbegynde forskellige typer af aktiviteter. Kraft og udholdenhed genoprettes langsomt. Det er derfor ikke sikkert, at du er i stand til at udføre nedenstående aktiviteter på det tidspunkt, der 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
Skrive på computer (kortere varighed)	6 uger
Begynde på arbejde efter operationen ved kontorjob	6-8 uger
Spise med bestik (med opererede hånd)	7 uger
Lette huslige gøremål (vaske op, støve af)	7 uger
Løbe på jævnt underlag/løbebånd	8 uger
Gå i træningscenter (øvrige muskler, ikke hænder/håndled)	8 uger
Bilkørsel (skal kunne foregå på forsvarlig vis, jf. Færdselsloven)	12 uger
Lave håndarbejde med belastning (start gradvist op, fx ved at sy i hånden eller med stramt strikkesøj)	10-12 uger

Aktivitet	Tid efter operationen
Begynde på arbejde ved hårdt fysisk arbejde med gradvis øget belastning (håndværker, pædagog, gartner, sygeplejerske og lign.)	4 måneder
Lave tungere huslige gøremål (støvsuge, vaske gulv, havearbejde)	3-4 måneder
Svømme	3-4 måneder
Løbe udenfor	3-4 måneder
Cykle udenfor (ikke mountainbike)	3-4 måneder
Spille fodbold	3-4 måneder
Ketchersport (badminton, tennis og lign.)	3-4 måneder
Gå i træningscenter (løfte vægte)	4-6 måneder
Dyrke kontaktsport (håndbold, kampsport, springgymnastik, basketball og lign.)	4-6 måneder
Køre mountainbike	4-6 måneder
Køre motorcykel (skal kunne foregå på forsvarlig vis, jf. Færdselsloven)	4-6 måneder

Hvor meget må jeg løfte hvornår?

Tid efter operation	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 liter vand
8-12 uger	1000 g (1 kg)	1 liter mælk
> 3 måneder		Gradvist øge belastningen
> 6 måneder		Ingen øvre grænse, dog skal du respektere

		smertegrænsen.
--	--	----------------

Sådan modvirker du hævelse

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. På sigt kan det medvirke til stivhed i leddene. Derfor skal du lave venepumpeøvelser, uanset om der er gips, skinne eller ingen bandage på din hånd/arm.

Lav venepumpeøvelser

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

Hold armen over hjertehøjde

Udover at lave venepumpeøvelser kan du gøre følgende for at forebygge og minimere hævelse:

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

Øvelser 0-4 uger efter operationen

Brug kun hånden til genoptræning

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

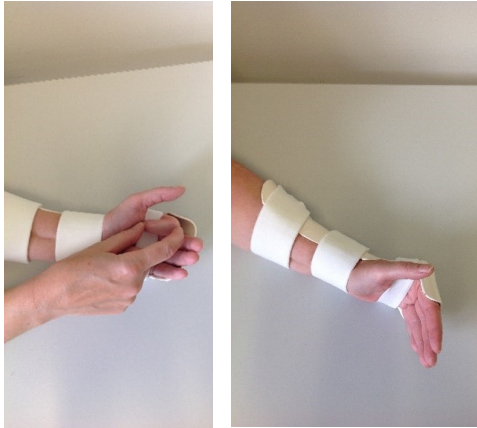


Når din gips er fjernet, får du fremstillet en specialfremstillet plastskinne, som du skal have på hele døgnet i 4 uger. Skinnen skal sikre, at senen får ro til at hele.

Lav øvelser for bevægelighed

Du skal lave øvelserne herunder 5 gange hver anden time i døgnet's vågne timer.

Når du har haft skinnen på i 1 uge, skal du øge antallet af gentagelser til 10. Du skal fortsat lave øvelserne hver anden time.



ØVELSE 1

- Bøj fingrene blidt mod håndfladen, én ad gangen, ved hjælp af din raske hånd. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk fingeren ud, til den når plastskinnen. Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 2

- Bøj alle fingrene mod håndfladen ved hjælp af din raske hånd.
- Stræk derefter fingrene langsomt ud. Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 3

- Placér din raske hånd vinkelret ned på bøjefuren i håndfladen.
- Krads blidt med dine fingerspidser på bagsiden af din raske hånds øverste finger.
- OBS! Flyt kradsebevægelsen en fingerbredde ned mod håndfladen for hver uge frem til 4 uger efter operationen.

Øvelser: 4-6 uger efter operationen

Brug skinnen om natten og i udsatte situationer

Du skal ikke længere have din skinne på hele døgnet, men fortsat bruge den om natten og i udsatte situationer de næste 2 uger.

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.

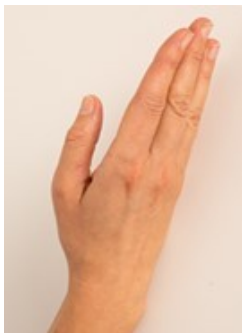
Lav øvelser for bevægelighed

Du skal lave øvelserne herunder 4 gange dagligt og gentage dem 10 gange.



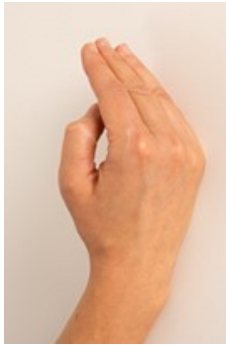
ØVELSE 4

- Bøj dine fingre mod håndfladen ved hjælp af din raske hånd. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk dine fingre ud, til du mærker, at det strammer. Hold stillingen i 5 sekunder.



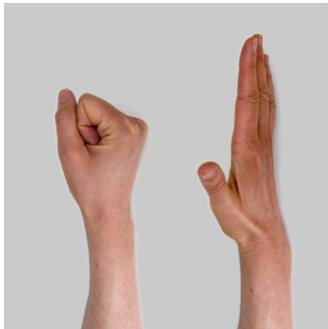
ØVELSE 5

- Begynd med at strække fingrene.
- Bøj de yderste fingerled, til du mærker, at det strammer. Vær opmærksom på, at knoeddene hele tiden er strakte. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter fingrene ud igen. Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 6

- Hold dine yderste og midterste led strakte. Vær opmærksom på, at leddene strækkes helt ud.
- Bøj knoleddene, til du kan mærke, at det strammer. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter knoleddene – stadig med de yderste og midterste led strakte. Hold stillingen i 5 sekunder.



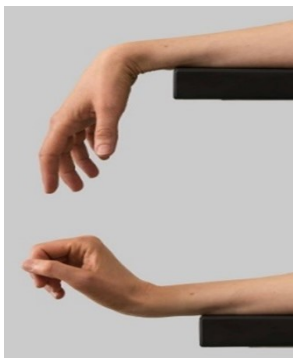
ØVELSE 7

- Bøj dine fingre, til du mærker, at det strammer. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter dine fingre. Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 8

- Spred og saml dine fingre.



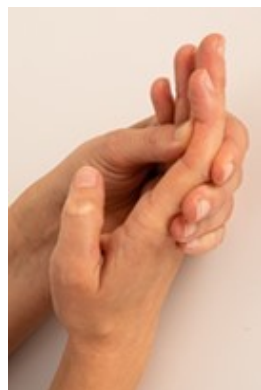
ØVELSE 9

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

Øvelser: 6-8 uger efter operationen

Stop med at bruge skinne

Du er nu færdig med at bruge skinne. Du skal fortsætte med øvelserne som ved 4-6 uger efter operationen. Derudover skal du tilføje nedenstående øvelser til din daglige træning.



ØVELSE 10

- Hold begge sider af fingeren lige nedenfor det led, der skal bevæges.
- Bøj fingeren, til du kan mærke, at det strammer. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter fingrene ud igen. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Lav samme øvelse for dit yderste led.

Brug kun hånden til lette aktiviteter

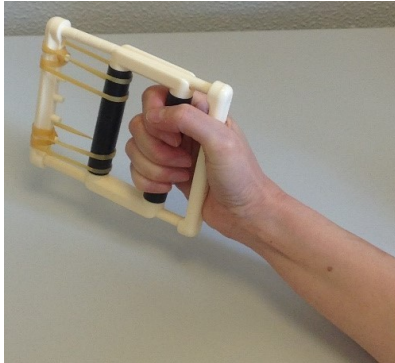
Du må fortsat kun bruge din hånd til lette aktiviteter. Find mere information først i dette materiale.

Øvelser 8-12 uger efter operationen

Du skal fortsætte 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.

Lav øvelse med modstand

Øvelsen skal udføres 3 gange dagligt og gentages 10 gange, hvis ikke andet er angivet. Bevægelsen skal foregå kontrolleret, og uden at du mærker en stramning. Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 11

Du kan nu bruge en håndtræner for at øge kraften i dine fingre. Bevægelsen skal foregå kontrolleret i begge retninger.

Du skal gradvist øge modstanden i dine øvelser, når du kan udføre en øvelse mere end 10 gange. Dog skal du være opmærksom på at undgå fuld belastning af din hånd/arm frem til 4-6 måneder efter operationen.

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