

Sådan træner du din hånd efter radialisparese

Du har fået en påvirkning af radialis-nerven, og det har givet en lammelse i hånd og arm. Nerven går fra nakken til fingrene. Symptomerne er manglende strækkeevne over albue, håndled og fingre samt manglende eller nedsat følesans.

For at modvirke yderligere skader i hånden og for at hjælpe med at genvinde håndens bevægelser skal du bruge en håndledsskinne og begynde på genoptræning.

Formålet med genoptræningen er at:

- minimere hævelse
- forebygge stive led
- kunne bruge hånden i daglige aktiviteter.

BRUG HÅNLEDSSKINNE

Du får udleveret en håndledsskinne til brug i dagligdagen.



Den manglende strækkeevne gør håndleddet ustabil og påvirker gribefunktionen. Du vil derfor få udleveret en stabiliserende håndledsskinne, som hjælper dig til lettere at kunne bruge hånden i dagligdagen.

I takt med at funktionen i hånden forbedres, skal du bruge håndledsskinnen mindre.

Vær opmærksom på, at skinnen ikke strammer eller gnaver. Der skal være plads til, at du kan føre en finger ind under skinnen.

FOREBYG OG AFHJÆLP HÆVELSE

I forbindelse med din skade kan der opstå hævelse i din hånd.

Vi anbefaler, at du placerer din hånd over hjertehøjde om natten. Anvend eventuelt en pude til at lægge armen på.



Lav venepumpeøvelser hver halve eller hele time i løbet af dagen, alt afhængig af hvor hævet hånden er.

Du laver venepumpeøvelser ved at placere din albue på bordet og bøje den, så din hånd er så højt placeret som muligt. Bøj og stræk nu fingrene så meget som muligt i et roligt tempo. Gentag cirka 20-30 gange.

Fortsættes...

FØLEFORSTYRRELSER

Du kan have føleforstyrrelser oven på din hånd og arm. Det er en god idé at stimulere området, hvor følesansen er ændret, flere gange dagligt.

Du kan stimulere området med forskellige materialer, fx noget der er ru, blødt, hårdt, kradsende mv.

DAGLIGE AKTIVITETER

Det er vigtigt, at du bruger hånden så meget som muligt i daglige aktiviteter. Hvis du har andre skader, du bliver behandlet for samtidig, så husk at tage hensyn til dette, mens du bruger hånden. Få hjælp hos terapeuten, hvis du kommer i tvivl om, hvordan du bedst både træner og tager hensyn i dine daglige aktiviteter.

ØVELSER FOR BEVÆGELIGHED

Det er vigtigt at holde bevægeligheden ved lige i alle led for at undgå stivhed. De led, som du ikke kan bevæge på grund af den nedsatte funktion af nerven, skal hjælpes til bevægelse med din raske hånd.

Du skal være opmærksom på, at du ved hver bevægelse når helt til leddets yderstilling.

Lav følgende øvelser 3-4 gange dagligt, gentag hver øvelse 5-10 gange.



Øvelse 1

- Bøj albuen i 90 grader, og hold den ind til siden af kroppen. Dine fingre skal være afslappede.
- Drej håndfladen skiftevis opad og nedad, indtil det eventuelt strammer i underarmen. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Brug din raske hånd til at føre bevægelsen helt til yderstilling.





Øvelse 2

- Læg din arm på højkant på et fast underlag, fx et bord, med håndfladen hvilende i din raske hånd, som vist på billedet.
- Bøj din hånd skiftevis fra side til side. Hold stillingerne i 5 sekunder.



Øvelse 3

- Læg din arm fladt på et fast underlag med håndfladen nedad, eller hvilende i den raske hånd, som vist på billedet. Vær opmærksom på, at håndleddet er frit, og at underarmen hviler på bordet under øvelsen.
- Før håndleddet skiftevis fra side til side. Hold stillingerne i 5 sekunder.
- Brug din raske hånd til at føre bevægelsen helt til yderstilling.



Øvelse 4

- Start med at strække dine fingre ved hjælp af den raske hånd. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Bøj dine fingre ind mod håndfladen. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Vær opmærksom på, at du strækker og bøjer knoleddene.



Øvelse 5

- Læg din hånd med håndfladen på et bord med fingrene så strakte som muligt.
- Spred og saml fingrene. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Brug din raske hånd til at føre bevægelsen helt til yderstilling.



Øvelse 6

- Lav en cirkel med tommel og pegefinger.
- Før derefter tommelfingeren skiftevis til de andre fingerspidser.
- Vær opmærksom på at strække tommelfingeren efter hver cirkel, så håndfladen spændes ud.
- Brug din raske hånd til at føre bevægelsen helt til yderstilling.

STYRKEØVELSER

Når du begynder at have mere funktion i nerven og håndleddet, og du kan strække fingrene, kan du begynde på lette styrkeøvelser, så du langsomt begynder at genvinde styrken i hånd og arm.



Øvelse 7

- Hold omkring en lille hammer.
- Bøj din albue til 90 grader, og hold armen ind til kroppen.
- Drej i underarmen, så din håndflade skiftevis vender op mod loftet og ned mod gulvet. Hold gerne stillingen i cirka 5 sekunder.
- Vær opmærksom på, at din lillefinger holder omkring skaftet under hele bevægelsen.



Øvelse 8

- Hold omkring en genstand der vejer cirka 100-300 g, fx en flaske med vand.
- Læg din arm på et fast underlag, og vær opmærksom på, at håndleddet er frit, og at underarmen hviler på bordet.
- Før håndleddet skiftevis opad og nedad. Hold hver stilling i 5 sekunder, og lav langsomme bevægelser.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Farsø
Tlf. 97 65 31 30