

## Sådan træner du efter indsættelse af proteser i fingrenes grundled

Du har fået anlagt en skinne på din hånd, der skal hindre fingrene i at trække mod lillefingeren. For at få det bedst mulige træningsforløb efter operationen skal du følge denne vejledning:

- Skinnen skal sidde fast på din hånd, støtte dine fingre og derved undgå, at fingrene trækker mod lillefingeren. Du skal bruge skinnen i 12 uger efter operationen; de første 8 uger døgnet rundt og de sidste 4 uger blot om natten samt i udsatte situationer.
- Sker der noget med skinnen, eller er du generet af skinnen, bør du ringe til Fysio- og Ergoterapiafdelingen. Se telefonnummeret i kontaktboksen.

### Modvirk hævelse

Du skal undgå, at den opererede hånd hæver. Hvis hånden begynder at hæve, skal du lave venepumpeøvelser.



#### VENEPUMPEØVELSE

- Stræk armen helt i vejret.
- Bøj og stræk de yderste fingerled i en jævn rytme samtidig med, at du bøjer og strækker albue og skulder.
- Gentag øvelsen med jævne mellemrum hele dagen, alt efter hvor hævet din hånd er.

Når du sidder eller ligger, skal du i begyndelsen af forløbet sørge for at lejre hånden over hjertehøjde, fx ved at lægge den på nogle puder.

### 0–2 uger efter operationen

2-5 dage efter operationen indkaldes du til Fysio- og Ergoterapiafdelingen. Her bliver gipsen fjernet, og du får en mindre skinne til din hånd. Du skal lave øvelser med skinnen på.



#### ØVELSE MED SKINNE

- Bøj og stræk fingrenes mellem- og yderled.
- Gør dette med 10-20 gentagelser 3 gange dagligt.

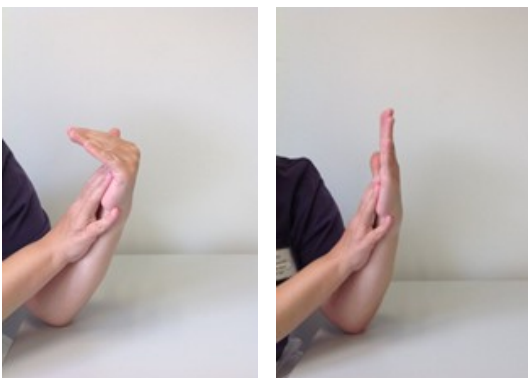
Du må bruge hånden til meget lette aktiviteter med 3-punktsgreb, fx bladre i en avis, tage makeup på mv.

## 2 – 8 uger efter operationen

Efter 2 uger får du fjernet dine sting.

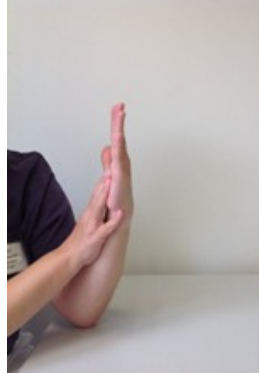
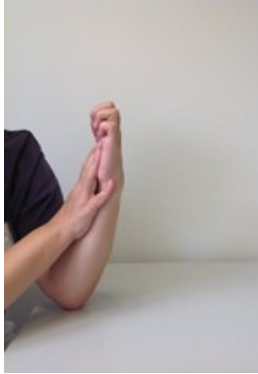
Du skal fortsætte med de kendte øvelser, og du bliver derudover blive vejledt i genoptræning af din hånd. Din terapeut vurderer, hvorvidt du skal selvtræne eller komme til behandling i Fysio- og Ergoterapiafdelingen.

Du skal fortsat bruge skinnen konstant, men tage den af 3 gange dagligt og lave følgende øvelser.



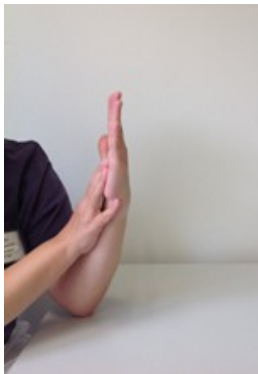
#### ØVELSE 1

- Stræk fingrene og håndleddet. Støt eventuelt håndleddet med den anden hånd.
- Bøj i grundleddene med strakte mellem- og yderled, indtil det strammer let.
- Udfør øvelsen med 10-20 gentagelser.

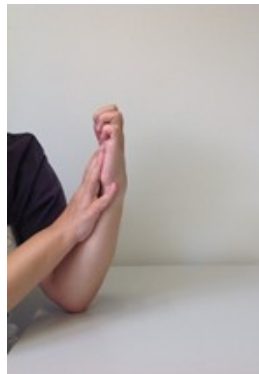


### ØVELSE 2

- Bøj og stræk fingrenes mellem- og yderled med strakte grundled.
- Hold stillingen i cirka 5 sekunder.
- Udfør øvelsen med 10-20 gentagelser.



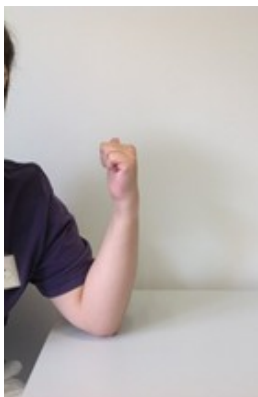
Billede 1



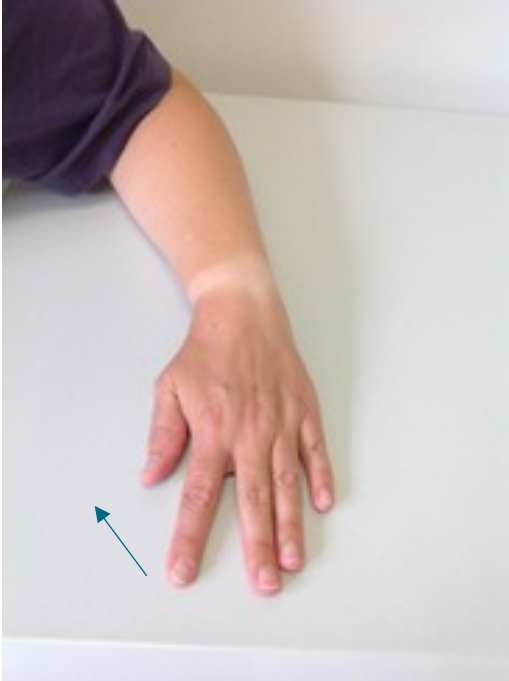
Billede 2

### ØVELSE 3

- Bøj først mellem- og yderled og derefter grundleddene mod en knyttet hånd (billede 1, 2, 3).
- Hold stillingen i cirka 5 sekunder.
- Stræk fingrene i modsatte rækkefølge (billede 3, 2, 1).
- Udfør øvelsen med 10-20 gentagelser.



Billede 3



#### ØVELSE 4

- Læg din hånd på bordet.
- Flyt hver enkelt finger i retning af tommelfingeren.
- Hold stillingen i cirka 5 sekunder, inden du flytter den næste finger.
- Løft hånden fra bordet og gentag øvelsen.
- Udfør øvelsen med 10-20 gentagelser.

Du må bruge din hånd til de almindelige, ubelastede daglige aktiviteter med skinne på.

Efter 5 uger må du køre bil, såfremt du har skinnen på hånden.

## 8 – 10 uger efter operationen

Skinnen skal kun bruges om natten. Du skal fortsat lave øvelser efter anvisning.

Du må bruge din hånd til de almindelige daglige aktiviteter uden skinne på. Vær dog opmærksom på, at belastningen ikke må skubbe fingrene mod lillefingeren, som sker hvis du fx løfter en mælkekarton eller en kaffekop. Du må fx tage strømper og bukser på, ordne vasketøj, tørre støv af samt udføre lettere rengøring. Følg principperne for ledaflastning (se nedenfor). Brug skinnen i udsatte situationer.

## 10 – 12 uger efter operationen

Du må gradvist bruge hånden i flere aktiviteter, fx støvsugning og lettere havearbejde, frem til der er gået 12 uger efter operationen. Efter 12 uger må du bruge hånden frit indenfor smertegrænsen. Dog kan det stadig være en fordel at anvende skinnen i udsatte situationer, fx i forbindelse med rengøring.

## Principper for ledaflastning

- Flyt belastningen til de større flader/led for at skåne de små fingerled. Fordel fx belastningen på håndfladen fremfor fingrene og på underarmen fremfor håndleddet.
- Arbejd med begge hænder på samme tid, når det kan lade sig gøre.
- Respekter smerterne og lyt til din krop.
- Brug eventuelt hjælpemidler for at spare på dine kræfter og undgå fejlstillinger.

## 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