

## Sådan træner du, når du er opereret for Dupuytrens kontraktur (kuskefinger)

Du er blevet opereret for Dupuytrens kontraktur. Sygdommen er en fortykkelse i håndfladens bindevævsplade, som ligger mellem huden og bøjeseenerne.

Du er blevet henvist til Ergoterapien for at få så god en bevægelighed som muligt i din finger.

### Sådan foregår genoptræningen

Du skal eventuelt have fremstillet en skinne til din hånd. Skinnen skal anvendes om natten i 3 måneder.

Ergoterapien instruerer dig i et genoptræningsprogram, der har til formål at øge bevægeligheden i din finger. Genoptræningen vil primært foregå hjemme, og du har derfor selv ansvaret for at følge programmet.

Vi indkalder dig eventuelt til opfølgning på øvelserne og på bevægeligheden i din finger samt tilpasning af din skinne.

Sygemelding fra arbejde vil være individuel og blandt andet afhænge af arbejdets karakter samt af, hvor hurtigt dit sår heler.

### Vær opmærksom på

#### **Forebyg og mindsk hævelse**

Efter operationen af din finger kan der opstå hævelse i din hånd. For at forebygge eller mindske hævelse i hånden skal du strække din arm op over hovedet. Vær opmærksom på, at både albue og fingre er strakte. Bøj og stræk derefter fingre og albue i en rolig og jævn rytme i cirka 1 minut. Udfør øvelsen flere gange dagligt. Hvis hånden er meget hævet, kan du lave øvelsen hver time.

#### **Respektér smerte**

Du kan have smerter i din finger efter operationen. Der kan også opstå ømheden i din finger i forbindelse med træningen. Ømheden er naturlig og skal gerne mindskes i løbet af et par timer. Hvis du oplever smerter under træningen, anbefaler vi, at du udfører færre gentagelser og med mindre bevægelse i leddet.

Det er dog vigtigt, at fingrene bliver bevæget, også selvom der kan være et åbent sår i hånden. Såret vil muligvis bløde eller væske, men det er i orden.

## Når såret er helet

### **Massér arret**

Når såret er helet, kan du massere arret for at løsne arvævet. Du må massere arret blidt i alle retninger. Herved nedsættes risikoen for permanent fast arvæv.

### **Brug hånden, men uden tunge løft**

Du bør hurtigst muligt bruge din hånd naturligt i daglige aktiviteter. Undgå dog tunge løft de første par uger.

### **Vent med at køre bil selv**

De fleste kan køre bil inden for de første par uger efter operationen, men vær opmærksom på, at der i færdselsloven står, at du skal kunne køre din bil fuldt forsvarligt.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om Dupuytren's kontraktur, kan du eventuelt læse mere på <https://patienthaendbogen.dk> – søg på: 'dupuytren's kontraktur'.



### **Fysio- og Ergoterapiafdelingen**

#### **Aalborg**

Tlf. 97 66 42 10

#### **Thisted**

Tlf. 97 65 00 60

#### **Farsø**

Tlf. 97 65 31 30

## Øvelsesprogram

### Varm op, før du træner

Inden du træner din finger, anbefaler vi, at du varmer din hånd op i håndvarmt vand i 10 minutter. Du skal bøje og strække dine fingre i vandet, eventuelt omkring en svamp. Når hånden er varmet op, er sener og ledbånd mere smidige.

Øvelserne herunder skal udføres 3 gange dagligt. Hver øvelse gentages \_\_\_\_\_ gange.



### ØVELSE 1

- Stræk hånden og fingrene. Du må gerne hjælpe til med din anden hånd, indtil det strammer. Vær opmærksom på, at du ikke presser på fingerspidserne.
- Hold stillingen i 5 sekunder.



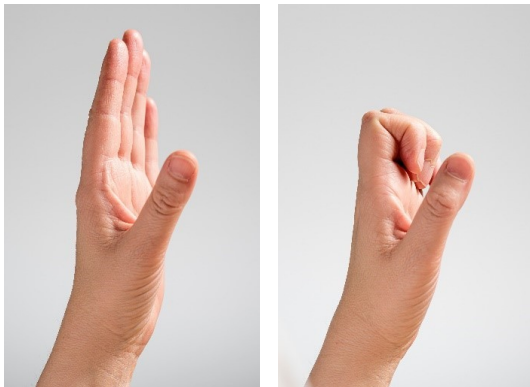
### ØVELSE 2

- Bøj fingrene. Du må gerne hjælpe til med din anden hånd, indtil det strammer.
- Hold stillingen i 5 sekunder.



### ØVELSE 3

- Hold på begge sider af den opererede finger lige nedenfor fingerens yderste led. Bøj fingeren, indtil du kan mærke, at det strammer.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter fingeren.
- Gentag øvelsen ved fingerens midterste led.



### ØVELSE 4

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



### ØVELSE 5

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



#### ØVELSE 6

- Læg hånden på et bord med håndfladen nedad og fingrene så strakt som muligt.
- Spred og saml fingrene.
- Hold hver stilling i 5 sekunder.