AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Sådan modvirker du hævelse i arme og hænder med venepumpeøvelser

Hævelse (ødem) i hånden er en tilstand, du aktivt skal forebygge og behandle. Det gør du ved at lave venepumpeøvelser.

Hævelsen kan stamme fra gips, skinner, forbinding, smerter, operation, gener fra sting eller ar, eller fra angst for at bruge hånden og manglende viden om hvordan hævelse modvirkes.

Det er sådan, at hvis hånden ikke bliver brugt, vil den som regel hæve, idet venepumpefunktionen bliver nedsat. Venepumpefunktionen er den funktion i din krop, der hjælper blodomløbet med at lede blod fra kroppen tilbage til hjertet. Hvis venepumpefunktionen er lav, ophober væsken sig i blodårer og væv, og det får hånden eller underarmen til at hæve.

Det er der grund til at gøre noget ved, for hævelse sinker en eventuel helingsproces og kan give smerter og stivhed i led og muskler.

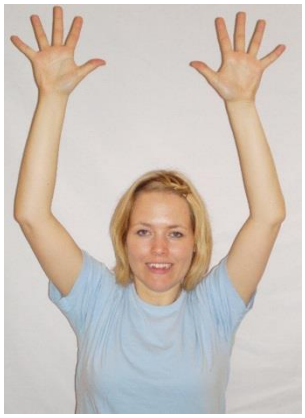
SÅDAN GØR DU

1. Stræk armene i vejret, samtidig med at du strækker og spreder fingrene.

2. Træk derefter armene ned mod brystkassen, samtidig med at du knytter hænderne.

Du skal udføre venepumpeøvelsen på en sej og kraftfuld måde i et roligt tempo.

Lav øvelsen 30 gange i timen. Når hævelsen bliver mindre udtalt, kan du udføre øvelsen sjældnere.



1. Stræk

2. Træk og knyt

SÅDAN LEJRER DU HÅND OG ARM FOR AT MODVIRKE HÆVELSE

Vær opmærksom på, hvordan du anbringer din arm, når du sidder eller ligger.

Når du sidder, skal du placere armen, så den ikke hænger nedad, da den så vil hæve. Du bør derfor hvile hånden og underarmen på en sofa- eller stoleryg. Når du spiser, kan du lade armen hvile på bordet.

Om natten skal du anbringe hånden eller underarmen over hjertehøjde, eksempelvis ved at hvile den på en pude langs kroppen eller på maven. Hånden eller underarmen må aldrig hænge ud over sengekanten, da væsken derved hober sig op i hånden.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Thisted
Tlf. 97 65 00 60