

Sådan genoptræner du din hånd efter læsion af en eller flere bøjesener til dine fingre (Manchester-skinne)

Du har fået anlagt en Manchester-skinne på din hånd. Skinnen skal beskytte dine sener i helingsfasen, men samtidig tillade tidlig træning for at opnå bedst mulig håndfunktion.

Du skal have skinnen på i 6 uger – både om dagen og om natten.

Du må ikke bruge hånden i belastende aktiviteter de første 12 uger efter operationen, men ergoterapeuten vil vejlede dig i, hvordan du kan bruge hånden uden at belaste den/de opererede sene(r).

Det er vigtigt, at du bevæger hånden hver dag efter ergoterapeutens anvisninger, så senerne ikke gror fast i arvæv. Derfor skal du følge denne vejledning i skånsom træning af hånden.

SÅDAN GØR DU

Lav øvelser hver 2. time

Med skinnen på skal du lave træning hver 2. time i dagtimerne. Du kan se øvelserne på de næste sider.

Modvirk hævelse i armen

For at modvirke hævelse i arm og hånd, skal du strække armen op over hovedet med strakt albue 5-10 gange hver time.

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

Hold fingrene strakt om natten

Inden du går i seng, skal du anbringe natskinnen, så dine fingre holdes strakt natten igennem.

SÅDAN MÅ DU BRUGE HÅNDEN

Du må bruge de ikke-opererede fingre, når du bruger hånden i aktivitet. Det vil sige, at du skal undlade at bruge de opererede fingre, når du griber om ting.

- **De første 6 uger** efter operationen – imens du går med skinne på hånden – må du bruge hånden i helt lette daglige aktiviteter, fx spise, bruge mobiltelefon, støtte i forbindelse med at tage tøj på med forsigtighed.
- **Efter 6 uger** må du bruge hånden lidt mere, men stadig kun i lette daglige aktiviteter, fx løfte en kop kaffe.
- **Efter 8 uger** må belastningen gradvist øges.
- Fuld belastning bør først ske **efter 12 uger**.

KONTROL

Du får fjernet sting

2 uger efter operationen får du fjernet sting i Fysio- og Ergoterapiafdelingen eller i Håndkirurgisk Ambulatorium.



ØVELSE 1

Med skinnen på skal du lave denne træning hver 2. time i dagtimerne.

- Start med at bøje fingrene ved hjælp af den anden hånd, så vidt muligt helt ned til håndfladen
- Gentag øvelsen 10 gange, før du går videre til øvelse 2.



ØVELSE 2 DEL 1, AKTIV BØJNING

- Bøj – ved egen muskelkraft – fingrene ned mod håndfladen, samtidig med at håndledet strækkes bagerover, indtil skinnen udgør et stop.
- Når fingrene bøjes, skal du være opmærksom på, at bøjningen bør starte i fingrenes yderled.
- Til at starte med skal du ikke bøje fingrene mere end 1/3 ned mod håndfladen i hver gentagelse. På billedet er fingrene bøjet helt ned – det er IKKE sådan du skal starte.
- Over de næste uger øges bøjningen gradvist ved at følge "fingertrappen" – se næste side.



ØVELSE 2 DEL 2, AKTIVT STRÆK

- Stræk herefter fingrene så meget du kan i skinnen, samtidig med at håndledet bøjes fremad.
- Gentag hele øvelse 2 – del 1 og 2 – 10 gange.

FINGERTRAPPEN

Det kan være en god idé, at du bruger ”fingertrappen”, når du træner aktiv bøjning.

Læg din raske hånds fingre på højkant i håndfladen på den hånd, der skal trænes. Brug fingrenes højde som sigtepunkter for, hvor dybt du må bøje, når du træner aktiv bøjning.

- Den første uge må du bøje fingrene ned til pegefingeren.
- Efter cirka 1 uge bøjer du fingrene ned til langfingeren.
- Efter cirka 2 uger bøjer du ned til ringfingeren.
- Efter cirka 3 uger bøjer du ned til lillefingeren.
- Efter 4-5 uger bøjer du fingerspidserne helt ned til håndfladen.



Med fingertrappen får du en fornemmelse af, hvor dybt du må bøje fingrene, når du træner.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål vedrørende øvelserne og brug af skinnen, er du velkommen til at kontakte os i Fysio- og Ergoterapiafdelingen. Ergoterapeuten har tæt samarbejde med håndkirurgerne og kan altid planlægge ekstra lægekontroller, hvis der er problemer.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Thisted

Tlf. 97 65 00 60

Farsø

Tlf. 97 65 31 30