

Sådan genoptræner du din hånd efter en dropfinger

Du har haft en læsion af en af dine strækkesener yderst på fingeren, en såkaldt dropfinger. Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du genoptræner din hånd.

Efter en senelæsion er der risiko for, at senen springer igen, eller at den heler i forlænget tilstand. Begge dele kan have betydning for din hånds funktion i fremtiden. Det er derfor vigtigt, at du føler anvisningerne for, hvordan du skal træne, og at du ikke belaster din hånd, mens senen heler.

Beskyt din hånd mod hård belastning

Gennem behandlingsforløbet må du bruge hånden i lette daglige aktiviteter. Først efter 12 uger er senen stærk nok til, at du kan udføre aktiviteter med tung belastning.

Hvis du har problemer med øvelser eller andet, er det vigtigt, at du kontakter ergoterapeuten eller fysioterapeuten.

Genoptag dit arbejde, når du er klar

Det er individuelt, hvornår man er klar til at genoptage arbejdet. Det afhænger af, hvor belastende dit arbejde er for hænderne. Tal med ergoterapeuten, fysioterapeuten eller lægen om din situation.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, eller får du problemer med skinnen eller træningsøvelserne, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Aalborg
Tlf. 97 66 42 10

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

SÅDAN GØR DU

Vi anbefaler, at du laver venepumpeøvelser gennem hele forløbet, hvis fingeren eller hånden føles hævet.



VENEPUMPEØVELSE

- Stræk armen i vejret.
- Knyt og stræk fingrene 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.

0-6 uger efter læsionen

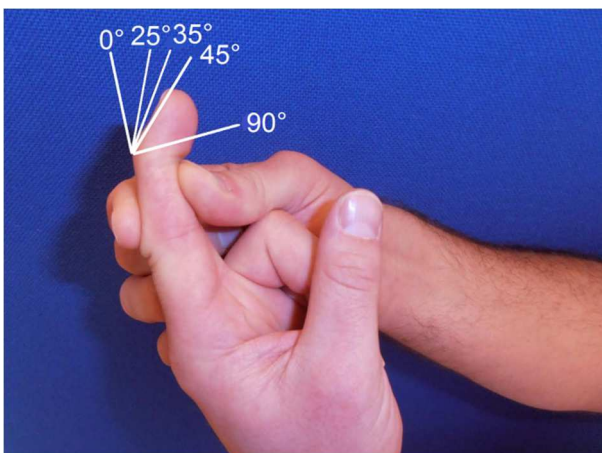
Det yderste led på den skadede finger holdes strakt i en skinne 24 timer i døgnet.

Du skal bevæge alle andre fingerled normalt.

6-8 uger

Brug kun skinnen om natten. I dagtimerne har du ikke skinne på, men du må kun bruge hånden til lette, daglige aktiviteter. Ergo- eller fysioterapeuten kan vejlede dig.

Lav følgende øvelser hver 2. time:



ØVELSE 1

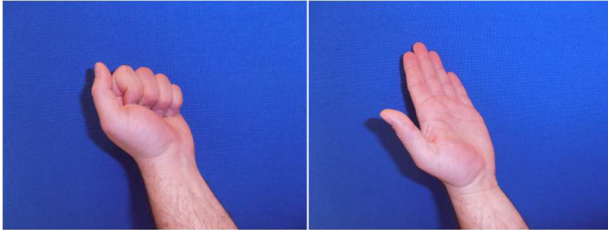
- Hold om den skadede fingers mellemlid med den modsatte hånd. Mellemlidet skal være strakt.
- Bøj forsigtigt 20-25 grader i det yderste led, og stræk derefter fingeren helt igen.

Gentag øvelsen 10 gange.

Efter 1 uge med denne øvelse, skal du lave den med en bøjning på cirka 35 grader.

Øg herefter bøjningen 10 grader om ugen under vejledning fra terapeuten. Den anden hånd må gerne hjælpe med at strække fingeren, men ikke med at bøje den.

Fysio- eller ergoterapeuten kan hjælpe dig, hvis du har behov for det.



ØVELSE 2

- Knyt og stræk alle fingre i roligt tempo.
- Forsøg at få fingrene til at følges ad.

Gentag øvelsen 10 gange.

Vær opmærksom på, om den skadede finger mister noget af sin strækkevne i det yderste led. Hvis det sker, skal du kontakte os.

8-12 uger efter læsionen

Du er færdig med at bruge skinne.

Hvis du har svært ved at strække fingeren, kan ergo- eller fysioterapeuten forlænge behandlingen med skinne.

Fortsæt de ovenstående øvelser.

Du må bruge hånden i lette, daglige aktiviteter.

12 uger efter læsionen

Senen kan tåle almindelig belastning, og du må bruge hånden frit.

Vi anbefaler, at du fortsætter med træningsøvelserne, hvis du har svært ved at bøje eller strække den skadede finger. Fysio- eller ergoterapeuten kan vejlede dig, hvis du har behov for det.