



Sådan træner du hånden efter indsættelse af protese i tommelfingerens rodled

Du har fået indsat en protese i tommelfingerens rodled. I denne pjece kan du læse, hvordan du bedst vedligeholder håndens bevægelighed, og om dit behandlingsforløb i Fysio- og Ergoterapi.

STRAKS EFTER OPERATIONEN

Hold bevægeligheden ved lige

Det er vigtigt, at du vedligeholder bevægeligheden i de fingre, der ikke er i gips, allerede inden du møder i Fysio- og Ergoterapi første gang. Du skal træne håndens bevægelighed, så du kan knytte og strække fingrene helt. Du skal også sørge for at bevæge skulder og albue godt igennem et par gange om dagen.

Modvirk hævelse

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

- Stræk armen helt i vejret.
- Bøj og stræk fingrene i en jævn rytme (fx omkring en svamp) i cirka 1 minut.
- Gentag øvelsen med jævne mellemrum hele dage, alt efter hvor hævet hånden er.

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

GENOPTRÆNING

Tre uger efter operationen bliver du indkaldt til Fysio- og Ergoterapien. Her får du fjernet gipsen. Bagefter får du en aftagelig tommelbandage, som du kan bruge efter behov.

Bagerst i denne pjece finder du et øvelsesprogram, som er en del af genoptræningen. Ergoterapeuten gennemgår øvelserne sammen med dig.

Du kan tale med ergoterapeuten og lægen, som har opereret dig, om, hvornår du kan begynde at arbejde igen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, eller oplever du problemer med tommelbandagen eller lignende, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Aalborg**
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Thisted**
Tlf. 97 65 00 60

SÅDAN GØR DU

De følgende øvelser skal du lave 3 gange dagligt. Alle bevægelser skal føres så langt igennem som muligt og holdes i yderstillingerne i cirka 5 sekunder. Øvelserne må godt stramme lidt, men ikke give smerter.

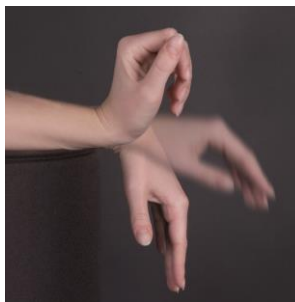
Opvarmning

Opvarm hånd og underarm i håndvarmt vand eller ved hjælp af en varmepude i cirka 10 minutter. Hvis hånden er meget hævet, skal du i stedet række armen helt i vejret og lave pumpeøvelser i cirka 1 minut.

Øvelser for håndledet

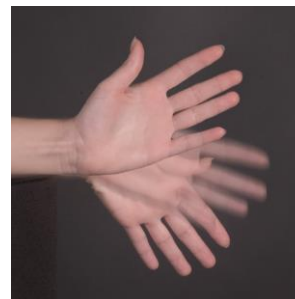
Øvelse 1

- Sæt dig med siden til et bord eller i en stol med armlæn.
- Læg underarmen på bordet eller armlænet med hånden ud over kanten, så håndledet er frit. Støt underarmen med den raske hånd.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Når hånden bevæges opad, skal fingrene være let bøjede i knoledene. Når hånden bevæges nedad, skal fingrene være strakte.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelse 2

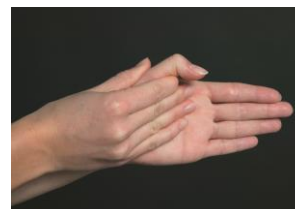
- Læg igen underarmen på bordet eller armlænet med hånden ud over kanten, så håndledet er frit.
- Sæt hånden på højkant, så tommelfingeren peger opad. Støt underarmen med den raske hånd.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Bevægelsen foregår i håndledet, ikke i fingrene.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelser for tommelfingeren

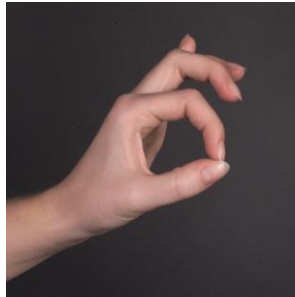
Øvelse 3

- Hold med den anden hånd om tommelfingerens grundled og bøj og stræk det yderste led.
- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelse 4

- Før spidsen af tommelfingeren til spidsen af de andre 4 fingre skiftevis, så der dannes et O.
- Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hvert O.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 5 gange.



Øvelse 5

- OBS: Denne øvelse må du først lave, når tommelfingeren relativt let når spidsen af lillefingeren.
- Før tommelfingeren til lillefingerens grundled eller så langt derover som muligt.
- Hold denne stilling, mens du tæller til 3.
- Stræk tommelfingeren godt ud fra hånden, så håndfladen bliver flad.
- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 3 gange.

