

# Sådan genoptræner du din hånd efter læsion af en eller flere bøjeseener 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 håndleddet 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 håndleddet 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 pegefingern.
- 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