

Sådan gør du med modificeret Kleinertstræk

Du har fået anlagt et modificeret Kleinertstræk på din hånd og underarm. For at få det bedst mulige optræningsforløb efter operationen er det vigtigt, at du følger denne vejledning:

- Skinnen må ikke sidde så løst, at din hånd og underarm kan glide i den.
- Sker der noget med skinnen, bør du ringe til ergoterapeuten. Se telefonnummeret i kontakt-boksen på næste side.
- Skinnen skal betragtes som en gips, og du må ikke tage den af.

I DAGTIMERNE

Aktiver fingrene

Hver 2. time skal du fjerne den lille del af skinnen og strække dine fingre helt ud, hvorefter du slapper af og lader fingrene blive bøjet helt ned i håndfladen ved hjælp af den anden hånd. Derefter skal du holde denne stilling, mens du aktiverer bøjesenerne i den opererede hånd ganske let – i 2-3 sekunder. Derved mindsker du risikoen for, at senen ”gror fast” til det omkringliggende væv. Gentag øvelsen 10 gange.



Stræk fingrene helt ud i skinnen.



Bøj fingrene helt ind i hånden ved hjælp af den anden hånd.

Lad ikke fingrene bøje af sig selv

Du må ikke lade fingrene bøje af sig selv, da senen eller senerne så kan bryde. Først 4 uger efter operationen må du lade fingrene bøje af sig selv.

Brug ikke hånden

Du må ikke bruge hånden til noget, da enhver belastning påvirker de syede sener. Det betyder også, at du fx ikke må køre bil. Dette gælder i 12 uger efter operationen.

Modvirk hævelse

For at modvirke hævelse bør du strække armen op over hovedet med strakt albue 5-10 gange hver time.

OM NATTEN

Behold skinnen på

Når du går i seng, skal du beholde begge skinnedele på, så fingrene holdes i en strakt stilling natten igennem.

I ØVRIGT

Sygemeld dig

Du må tidligst begynde at arbejde 12 uger efter operationen.

Få skinnen fjernet

4 uger efter operationen får du fjernet det modificerede Kleinertstræk, og du får en håndledsskinne på, som du skal bruge i 2 uger.

Gå til genoptræning på sygehuset

Du skal gå til behandling i Fysio- og Ergoterapi for at genoptræne hånden. Genoptræningen kræver megen forsigtighed og skal ske under vejledning af en ergoterapeut.

Gå til kontrol

Udover behandlinger hos ergoterapeuten skal du til lægekontrol i Fysio- og Ergoterapi 4, 8 og 12 uger efter operationen for at sikre, at alt går, som det skal.

Få fjernet sting

Du skal have fjernet stingene i Fysio- og Ergoterapi cirka 2 uger efter operationen.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82