

Sådan gør du med tommel-Kleinertstræk

Du har fået anlagt et tommel-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 eller elastikstrækket, bør du ringe til ergoterapeuten. Se telefonnummeret i kontaktboksen på næste side.
- Skinnen skal betragtes som en gips, og du må ikke tage den af.

I DAGTIMERNE

Aktiver fingeren

Hver 2. time skal du løfte elastikken af sikkerhedsnålen og strække din tommelfinger helt ud, hvorefter du slapper af og lader tommelfingeren blive bøjet ved igen at sætte elastikken på sikkerhedsnålen. Når elastikken har bøjet din tommelfinger, skal du – med den anden hånd – bøje tommelfingeren helt ind mod håndfladen. Hold denne stilling, mens du aktiverer bøjesenen i den opererede tommelfinger ganske let - i 2-3 sekunder. Derved mindsker du risikoen for, at senen "gror fast" til det omkringliggende væv. Gentag øvelsen 10 gange.



Stræk tommelfingeren helt ud i skinnen.



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

Lad ikke tommelfingeren bøje af sig selv

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

Brug ikke hånden

Du må ikke bruge hånden til noget, da enhver belastning påvirker den syede sene. 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

Brug nat-velcrobåndet

Inden du går i seng, skal du gøre elastikstrækket fri fra sikkerhedsnålen og anbringe det udleverede nat-velcrobånd, som du har lært, så tommelfingeren 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 tommel-Kleinertstrækket, 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 behandlingerne 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.

Lån eventuelt hjælpemidler

Hvis du har problemer med at klare de daglige gøremål med kun én hånd, kan du låne forskellige hjælpemidler i Fysio- og Ergoterapi.

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