



Sådan genoptræner du din hånd efter læsion af fingrenes strækkesener over håndryg og håndled

Du har haft en læsion af en eller flere af dine fingres strækkesener. Du skal nu i gang med at genoptræne din hånd. I denne pjece fortæller vi dig hvordan.

Følg anvisningerne

Efter en senelæsion er der risiko for, at senen springer, eller at den heler i forlænget tilstand. Begge dele kan få betydning for din håndfunktion efterfølgende. Det er derfor vigtigt, at du følger anvisningerne for, hvordan du skal træne, samt at du beskytter hånden mod for hård belastning. Du må bruge hånden i lette daglige aktiviteter. Først efter 12 uger er senen stærk nok til, at du kan udføre aktiviteter med tung belastning.

Lån hjælpemidler til daglige gøremål

Hvis du har problemer med at klare de daglige gøremål, kan du låne forskellige hjælpemidler gennem Fysio- og Ergoterapien.

Aftal, hvornår du kan starte på arbejde

Det er individuelt, hvornår man kan genoptage sit arbejde. Det afhænger blandt andet af, hvor belastende arbejdet er for hænderne. Det kan du tale med ergoterapeuten, fysioterapeuten eller lægen om. Hvis du i forløbet oplever problemer med øvelserne eller lignende, kan du tage kontakt til ergoterapeuten eller fysioterapeuten.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

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

SÅDAN GØR DU

Øvelser 0-5 uger:

Hånden er i gips. De fingerled, der ikke er i gips, skal bevæges i den udstrækning, det er muligt, flere gange dagligt. Udfør venepumpeøvelser flere gange dagligt.

Lav venepumpeøvelser



VENEPUMPEØVELSE

Du skal lave venepumpeøvelser for at undgå eller mindske hævelse i hånd og fingre.

- Stræk armen i vejret
- Knyt og stræk fingrene i en rolig og jævn rytme i cirka 1 minut.

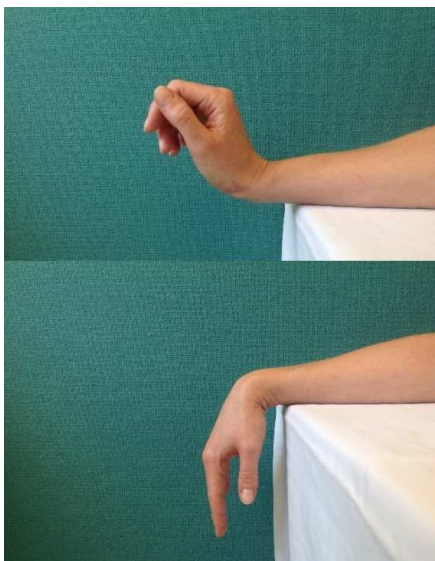
Udfør øvelsen flere gange dagligt. Hvis hånden er meget hævet, kan du lave øvelsen hver time.

Vi anbefaler, at du laver denne øvelse gennem hele forløbet.

Øvelser 5-8 uger:

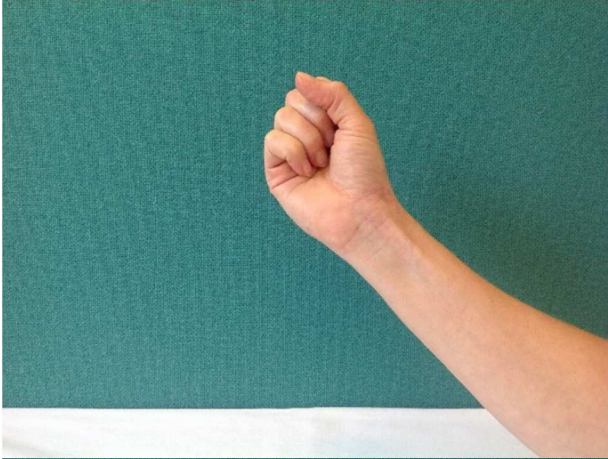
Gipsen er fjernet. Du må bruge hånden i ganske lette daglige aktiviteter, hvor du ikke bruger kræfter i fingrene. Udfør venepumpeøvelser flere gange dagligt.

Lav øvelser hver anden time:



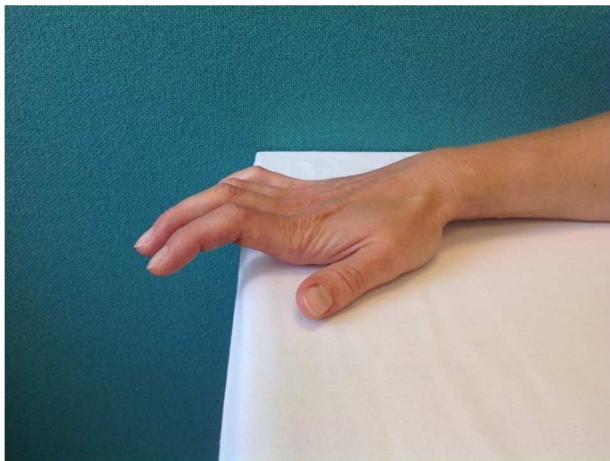
ØVELSE 1

- Læg underarmen på et bord med hånden ud over kanten, så håndleddet er frit.
- Bevæg hånden op og ned 10 gange.
- Når du bevæger håndleddet opad, skal fingrene være let bøjede, og når du bevæger håndleddet nedad, skal de være strakte. Dette gøres lettest ved at slappe af i fingrene, mens du udfører øvelsen.



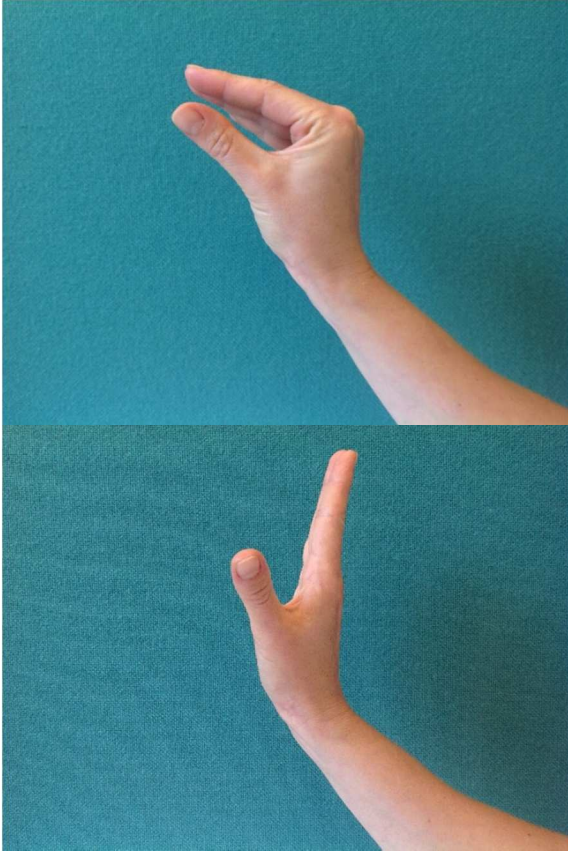
ØVELSE 2

- Bøj alle fingrene så meget som muligt, indtil det strammer i strækkesenerne.
- Stræk fingrene helt ud igen.
- Gentag 10 gange.
- Håndleddet bøjes let bagover, når du laver øvelsen.
- Du må gerne hjælpe med den anden hånd, når du strækker fingrene, men ikke når du bøjer.



ØVELSE 3

- Sid med siden til et bord. Lad underarmen på bordet og hold fingrene ud over bordkanten.
- Lav nu en overstrækning i fingrenes grundled, så hånden kommer til at ligne en klo.
- Slap derefter af i fingrene.
- Gentag 10 gange.

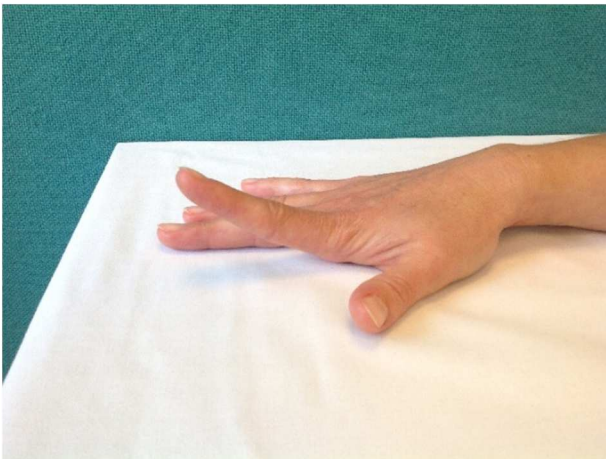


ØVELSE 4

- Bøj i fingrenes grundled mens mellem- og yderled holdes strakte.
- Stræk fingrene helt ud igen.
- Gentag 10 gange.
- Håndleddet bøjes let bagover, når du laver øvelsen.
- Du må gerne hjælpe med den anden hånd når du strækker fingrene, men ikke når du bøjer.

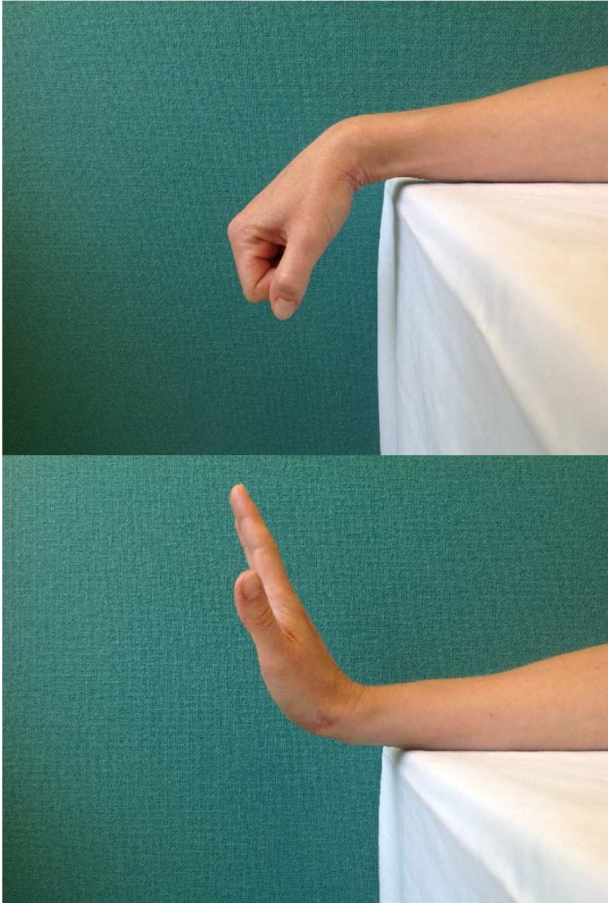
Øvelser 8-12 uger

Du må begynde at bruge hånden i lette daglige aktiviteter. Ergoterapeuten vil vejlede dig nærmere. Fortsæt med at lave øvelserne fra tidligere og supplér med følgende øvelser:



ØVELSE 5

- Læg hånden fladt på bordet og løft nu én finger ad gangen fra underlaget.
- Gentag 10 gange.



ØVELSE 6

- Sid med siden til et bord. Hvil underarmen hviler på bordet og hold hele hånden ud over bordkanten.
- Bøj nu fingre og håndled samtidigt indtil det strammer.
- Stræk herefter fingre og håndled opad.
- Gentag 10 gange.

12 uger:

Senen/senerne kan nu tåle almindelig belastning og du må bruge hånden frit. Hvis du har svært ved at bøje eller strække fingrene, kan der fortsat være behov for træning. Ergoterapeuten eller fysioterapeuten vil vejlede dig nærmere.