



Sådan genoptræner du din hånd efter læsion af tommelfingerens strækkesene

Du har haft en læsion af strækkesenen til din tommelfinger. Derfor skal du i gang med at genoptræne din hånd.

Følg anvisningerne

Efter en senelæsion er der risiko for, at senen springer, eller at den heler i forlænget tilstand. Begge dele kan få stor betydning for din hånds funktion efterfølgende. Derfor er det vigtigt, at du følger anvisningerne for, hvordan du skal træne.

Beskyt hånden mod for hård belastning

I starten må du bruge hånden i lette daglige aktiviteter. Først efter 12 uger er senen stærk nok til, at du kan udføre aktiviteter med hård belastning.

Få hjælp til gøremål

Hvis du har problemer med at klare de daglige gøremål, kan du låne forskellige hjælpemidler gennem Fysio- og Ergoterapien. Hvis du har problemer med øvelser eller andet, er det vigtigt, at du kontakter ergoterapeuten eller fysioterapeuten.

Genoptag arbejde, når du er klar

Det er individuelt, hvornår man er klar til at genoptage arbejdet. Det afhænger af, hvor belastende dit arbejde er for hænderne. Tal med ergoterapeuten, fysioterapeuten eller lægen om din situation.

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

0-5 uger efter læsionen

Tommefinger og håndled er i gips. Bevæg de øvrige fingre igennem flere gange dagligt. Udfør venepumpeøvelser flere gange daglig.



VENEPUMPEØVELSE

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

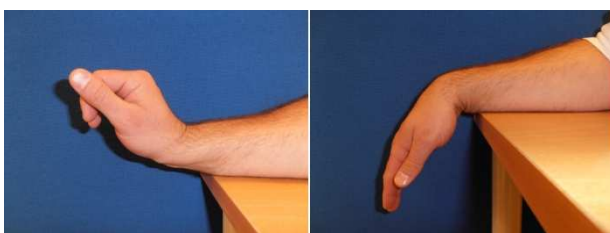
- Stræk armen i vejret
- Knyt og stræk fingrene i en rolig og jævn rytme i cirka 1 minut.

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

5-8 uger efter læsionen

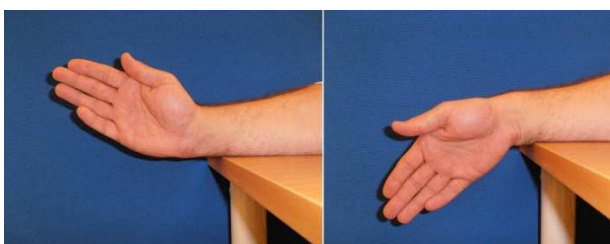
Gipsen er nu fjernet. Du må bruge hånden til ganske lette daglige aktiviteter, som at bladre i en avis og spise med kniv og gaffel. Du skal stadig lave venepumpeøvelser flere gange dagligt.

Lav de følgende øvelser hver 2. time



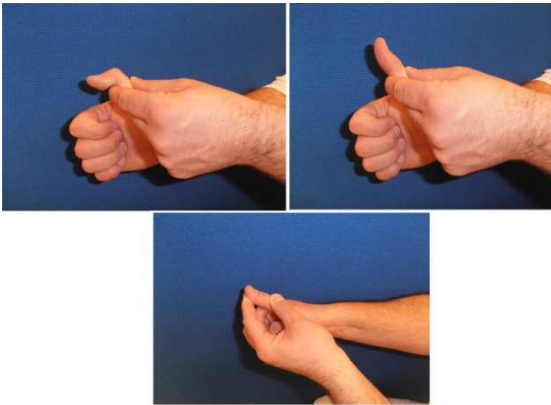
ØVELSE 1

- Læg underarmen på en bordkant eller et armlæn, så håndledet er frit.
- Bevæg hånden op og ned 10 gange.
- Slap af i fingrene, når du bevæger håndledet.



ØVELSE 2

- Læg underarmen på en bordkant eller et armlæn, så håndledet er frit.
- Sæt hånden på højkant, så tommelfingeren peger opad.
- Bevæg hånden op og ned 10 gange.

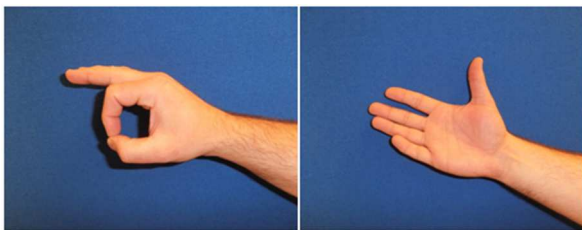


ØVELSE 3

- Hold med din raske hånd om tommelfingerens grundled.
- Bøj forsigtigt det yderste led.
- Stræk herefter fingeren helt ud.

Gentag øvelsen 10 gange.

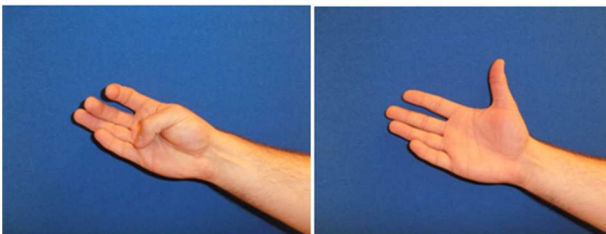
Du må gerne hjælpe med den anden hånd, når du strækker fingeren, men ikke når du bøjer.



ØVELSE 4

- Før skiftevis spidsen af tommelfingeren til spidsen af de andre 4 fingre, så der dannes et rundt O.
- Stræk tommelfingeren helt ud efter hver finger.

Gentag øvelsen 5 gange.



ØVELSE 5

- Før tommefingeren til lillefingerens grundled, eller så langt over som muligt.
- Stræk tommefingeren godt ud fra hånden.

Gentag 10 gange.

8-12 uger efter læsionen

Fortsæt med øvelserne.

Du må nu bruge hånden i lette daglige aktiviteter som madlavning og let husarbejde. Du får nærmere vejledning af ergoterapeuten eller fysioterapeuten.

12 uger efter læsionen

Senen kan nu tåle almindelig belastning, og du må bruge hånden frit. Hvis du har svært ved at bøje eller strække tommefingeren, kan du stadig have brug for træning. Du får nærmere vejledning fra ergoterapeuten eller fysioterapeuten.