

Sådan træner du efter operation for karpaltunnelsyndrom

Du er blevet opereret for karpaltunnelsyndrom. For at få det fulde udbytte af operationen skal du træne hånden.

Formålet med træningen er at forhindre stivhed i fingrene og at modvirke hævelse. Du skal starte med at træne om aftenen på operationsdagen.

Sørg for at bevæge albue og skulder igennem flere gange dagligt.

Du må bruge hånden til lettere daglige gøremål de første par uger. Du kan herefter langsomt øge belastningen.

Tag smertestillende medicin efter behov

Du kan forvente ømhed og smerter. Du kan tage smertestillende medicin fra håndkøb mod smerterne. Kontakt din egen læge, hvis du er i tvivl om type og dosis.

Modvirk hævelse

Når din hånd hæver, skyldes det at blod og væske samler sig i vævet. Hævelse øger spændingen i vævet, og det medfører smerte. Hvis hævelsen ikke behandles, vil den med tiden medføre stivhed og indskrænket funktion af hånden.

Du kan selv gøre meget for at modvirke hævelse:

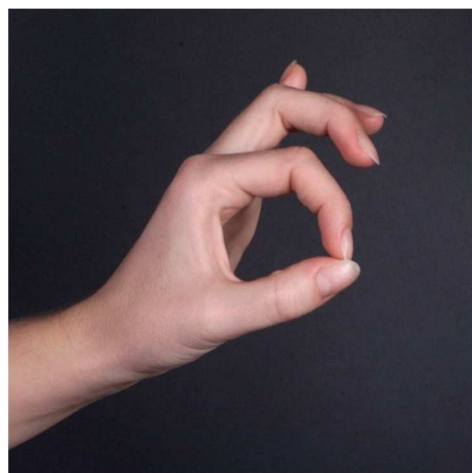
- Hold hånden opad over hjertehøjde - jo højere jo bedre.
- Lav aktive øvelser i cirka ½ - 1 minut ad gangen: Ræk hånden så højt op som muligt – helst over hovedet. Knyt fingrene ind til forbindingen, og stræk fingrene helt ud. Gentag hver time dagen igennem, så længe hånden er hævet.

SÅDAN TRÆNER DU

Lav følgende øvelser, mens du har forbindingen på.

Efter 2-3 dage kan du erstatte forbindingen med et plaster.

Det er vigtigt, at du laver øvelserne hver time i de første par uger. Træningen skal foregå i roligt tempo, og du skal gentage hver øvelse cirka 10 gange.



Lav et 'O' mellem tommel og pegefinger, herefter tommel og langefinger og fortsæt med de øvrige fingre, til du når lillefingeren. Før herefter tommefingeren ud til siden væk fra de øvrige fingre.



Knyt hånden, indtil fingrene når ind til forbindingen, og stræk så fingrene helt ud.



KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi Hjørring
Tlf. 97 64 16 82