



Sådan træner du, når du er opereret for Dupuytren's kontraktur (kuskefinger)

Du er blevet opereret for Dupuytren's kontraktur. Sygdommen er en fortykkelse i håndfladens bindevævsplade, som ligger mellem huden og bøjeseenerne.

Du er blevet henvist til ergoterapien for at få så god en bevægelighed som muligt i din finger.

SÅDAN FOREGÅR GENOPTRÆNINGEN

Du skal eventuelt have fremstillet en skinne til din hånd. Skinne skal anvendes om natten i 3 måneder.

Ergoterapien instruerer dig i et genoptræningsprogram, der har til formål at øge bevægeligheden i din finger. Genoptræningen vil primært foregå hjemme, og du har derfor selv ansvaret for at følge programmet.

Vi indkalder dig eventuelt til opfølgning på øvelserne og på bevægeligheden i din finger, samt tilpasning af din skinne.

Sygemelding fra arbejde vil være individuel og blandt andet afhænge af arbejdets karakter samt af, hvor hurtigt dit sår heler.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Forebyg og mindsk hævelse

Efter operationen af din finger kan der opstå hævelse i din hånd. For at forebygge eller mindske hævelse i hånden skal du strække din arm op over hovedet. Vær opmærksom på, at både albue og fingre er strakte. Bøj og stræk derefter fingre og albue 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.

Respektér smerte

Du kan have smerter i din finger efter operationen. Der kan også opstå ømheden i din finger i forbindelse

med træningen. Ømheden er naturlig og skal gerne mindskes i løbet af et par timer. Hvis du oplever smerter under træningen, anbefaler vi, at du udfører færre gentagelser og med mindre bevægelse i leddet.

Det er dog vigtigt, at fingrene bliver bevæget, også selvom der kan være et åbent sår i hånden. Såret vil muligvis bløde eller væske, men det er i orden.

NÅR SÅRET ER HELET

Massér arret

Når såret er helet, kan du massere arret for at løsne arvæv. Du må massere arret blidt i alle retninger. Herved nedsættes risikoen for permanent fast arvæv.

Brug hånden, men uden tunge løft

Du bør hurtigst muligt bruge din hånd naturligt i daglige aktiviteter. Undgå dog tunge løft de første par uger.

Vent med at køre bil selv

De fleste kan køre bil inden for de første par uger efter operationen, men vær opmærksom på, at der i færdselsloven står, at du skal kunne køre din bil fuldt forsvarligt.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om Dupuytren's kontraktur, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: 'dupuytren's kontraktur'.



Kontakt

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

ØVELSESPROGRAM

Varm op, før du træner

Inden du træner din finger, anbefaler vi, at du varmer din hånd op i håndvarmt vand i 10 minutter. Du skal bøje og strække dine fingre i vandet, eventuelt omkring en svamp. Når hånden er varmet op, er sener og ledbånd mere smidige.

Øvelserne herunder skal udføres 3 gange dagligt. Hver øvelse gentages _____ gange.



ØVELSE 1

- Stræk hånden og fingrene. Du må gerne hjælpe til med din anden hånd, indtil det strammer. Vær opmærksom på, at du ikke presser på fingerspidserne.
- Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 2

- Bøj fingrene. Du må gerne hjælpe til med din anden hånd, indtil det strammer.
- Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 3

- Hold på begge sider af den opererede finger lige nedenfor fingerens yderste led. Bøj fingeren, indtil du kan mærke, at det strammer.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter fingeren.
- Gentag øvelsen ved fingerens midterste led.



ØVELSE 4

- Begynd med at strække fingrene. Bøj de yderste fingerled, indtil du kan mærke, at det strammer. Vær opmærksom på, at knoleddene hele tiden er strakte.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter fingrene ud igen.
- Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 5

- Hold dine yderste og midterste fingerled strakte. Vær opmærksom på, at leddene strækkes helt ud. Bøj knoledene, indtil du kan mærke, at det strammer.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Stræk derefter knoledene – stadig med de yderste og midterste led strakt.
- Hold stillingen i 5 sekunder.



ØVELSE 6

- Læg hånden på et bord med håndfladen nedad og fingrene så strakt som muligt.
- Spred og saml fingrene.
- Hold hver stilling i 5 sekunder.