



Genoptræning med RMS-skinne

Du har haft en læsion af en eller flere af dine fingres strækkesener. Du skal nu i gang med at genoptræne din hånd.

Træn for at forebygge, at senen springer

Efter en senelæsion er der risiko for, at senen springer, eller at den heler i forlænget tilstand. Begge dele kan få betydning for funktionen af din hånd senere.

Derfor er det vigtigt, at du træner hånden efter anvisningerne i materialet her og beskytter hånden mod for hård belastning. Du må bruge hånden i lette aktiviteter. Først efter 12 uger er senen stærk nok til, at du kan udføre aktiviteter med tung belastning.

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 og lægen om.

Hvis du i forløbet oplever problemer med øvelserne eller lignende, kan du kontakte ergo- eller fysioterapeuten.

Modvirk hævelse i armen

- For at modvirke hævelse i arm og hånd, skal du strække armen op over hovedet med strakt albue 5-10 gange hver time.
- Når du sidder eller ligger ned, skal du sørge for at lejre hånden over hjertehøjde, fx ved at lægge den på nogle puder.

Brug skinne

1-5 dage efter din operation fremstiller ergo- eller fysioterapeuten en specialskinne til dine fingre. Denne skinne skal du bruge **konstant i 5 uger**. Alt efter hvor dine sener er overskåret, kan der være behov for, at du også får en skinne på dit håndled. Terapeuten informerer dig om dette.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

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



ØVELSER I UGE 1-3

Øvelserne udføres med skinnen på
Udfør øvelse 1 og 2 med 10 gentagelser hver time.



ØVELSE 1

- Hold fingrenes grundled strakte, og bøj så alle fingrenes mellemlid og yderled, indtil det strammer.
- Stræk fingrene helt ud igen.



ØVELSE 2

- Bøj alle fingrene så meget som muligt, indtil det strammer.
- Stræk fingrene helt ud igen.

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 I UGE 3-5

Fortsæt øvelserne fra tidligere, og supplér med håndledstræning:

Øvelse 3 udføres med 10 gentagelser 5-6 gange dagligt.



Op med bøjede fingre.



Ned med strakte fingre.

ØVELSE 3

- 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 gør du lettest ved at slappe af i fingrene, mens du udfører øvelsen.

ØVELSER FRA UGE 5

Fortsæt øvelserne fra tidligere, og supplér med øvelse 4 efter terapeutens vurdering

Øvelse 4 udføres med 10 gentagelser 5-6 gange dagligt.



Bøj til det strammer.



Stræk opad.

ØVELSE 4

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