



Sådan genoptræner du din hånd efter læsion af en strækkesene i zone III (knaphulslæsion)

Du har haft en læsion af en strækkesene på fingeren i zone III, også kaldet en knaphulslæsion. Derfor skal begynde at genoptræne din hånd.

Følg anvisningerne

Efter en knaphulslæsion er der risiko for, at senen springer igen eller heler i forlænget tilstand. Begge dele kan have betydning for din hånds funktion i fremtiden. Det er derfor vigtigt, at du følger anvisningerne for, hvordan du skal træne, og at du ikke belaster din hånd, mens senen heler.

Beskyt din hånd mod hård belastning

Gennem behandlingsforløbet må du bruge hånden i lette daglige aktiviteter. De første 8 uger har du skinn på fingeren. Først efter 12 uger er senen stærk nok til, at du kan udføre aktiviteter med tung 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

Den skadede finger er lagt i skinne, så du ikke kan bevæge det midterste led. De andre led skal du bevæge i det omfang, det kan lade sig gøre. Det er vigtigt, at du især strækker og bøjer det yderste led grundigt og ofte.



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.

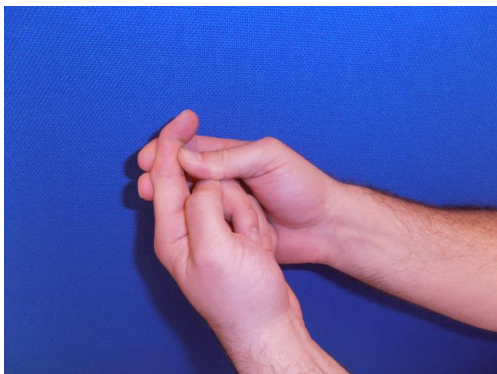
Udfør øvelsen flere gange dagligt. Hvis hånden er meget hævet, kan du lave øvelsen hver time.

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

5-7 uger efter læsionen

Vi giver dig en ny skinne på fingeren, som du skal bruge døgnet rundt, undtaget når du laver øvelser. Du må bruge hånden til lette, daglige aktiviteter, når du har skinne på.

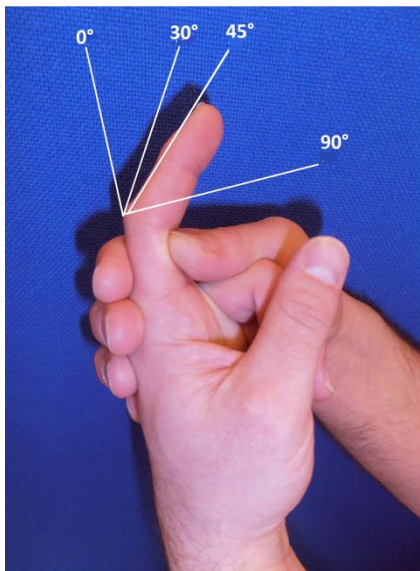
Lav øvelserne hver anden time uden skinne.



ØVELSE 1

- Hold om den skadede fingers mellemste led med den modsatte hånd. Den skadede finger skal være næsten strakt.
- Bøj og stræk fingerens yderste led i roligt tempo. Det må gerne stramme.

Gentag øvelsen 10 gange.



ØVELSE 2

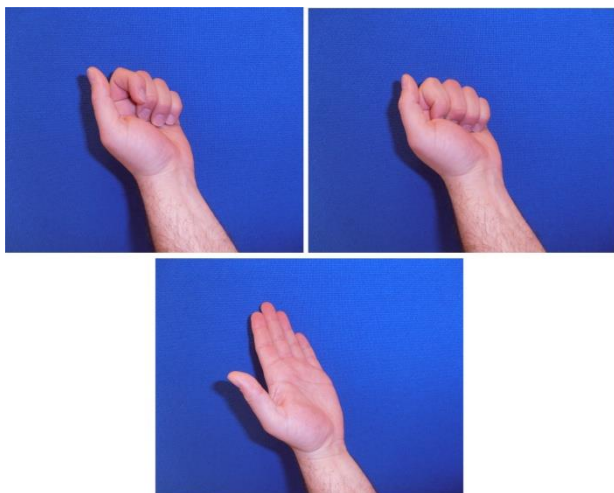
- Hold om den skadede fingers grundled med den modsatte hånd. Fingerens grundled skal være strakt.
- Bøj 30 grader i det mellemste led. Det må gerne stramme lidt oven på fingeren.

Gentag 10 gange.

Efter 1 uge med denne øvelse, skal du lave den med en bøjning på 40-50 grader.

Øg herefter bøjningen 20 grader om ugen under vejledning fra terapeuten. Den anden hånd må gerne hjælpe med at strække fingeren, men ikke med at bøje den.

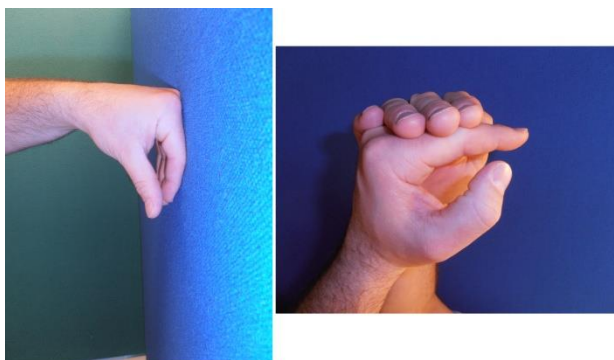
Fysio- eller ergoterapeuten kan hjælpe dig, hvis du har behov for det.



ØVELSE 3

- Knyt alle fingre og mærk, at det strammer lidt oven på den skadede finger.
- Stræk alle fingrene ud. Forsøg at få fingrene til at følges ad.

Gentag øvelsen 10 gange i et roligt tempo.



ØVELSE 4

- Hold den skadede hånds grundled i en bøjning på 90 grader ved hjælp af den anden hånd eller ved at støtte de bøjede grundled mod en væg.
- Stræk fingerens mellemste og yderste led uden at strække grundledet.

Gentag øvelsen 10 gange.



7 uger efter læsionen

Brug kun skinne i dagtimerne og tag den af, når du laver øvelser.

Fortsæt de ovenstående øvelser.

8 uger efter læsionen

Du er færdig med at bruge skinne. Hvis du har meget svært ved at strække fingeren, kan du få forlænget behandlingen med skinne.

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

Du må bruge hånden i lette daglige aktiviteter.

12 uger efter læsionen

Senen kan tåle almindelig belastning, og du må bruge hånden normalt.

Vi anbefaler, at du fortsætter med træningsøvelserne, hvis du har svært ved at bøje eller strække den skadede finger. Fysio- eller ergoterapeuten kan vise dig ny øvelser, hvis du har behov for det.