



Sådan træner du hånden efter operation i tommelfingerens rodled

Du er blevet opereret i tommelfingerens rodled. I denne pjece kan du læse, hvordan du bedst vedligeholder håndens bevægelighed, og om dit behandlingsforløb i Fysio- og Ergoterapiafdelingen.

Du skal nu begynde genoptræningen. I denne pjece finder du øvelsesprogrammet, som du skal udføre 3 gange dagligt. Ergo- eller fysioterapeuten gennemgår øvelserne med dig.

STRAKS EFTER OPERATIONEN

Hold bevægeligheden ved lige

Det er vigtigt, at du vedligeholder bevægeligheden i de fingre, der ikke er i gips, allerede inden du møder i Fysio- og Ergoterapi første gang. Du skal træne håndens bevægelighed, så du kan knytte og strække fingrene helt. Du skal også sørge for at bevæge skulder og albue godt igennem et par gange om dagen.

Modvirk hævelse

Du skal undgå, at den opererede hånd bliver ved at hæve i en længere periode. Hvis hånden begynder at hæve, skal du lave pumpeøvelser:

- Stræk armen helt i vejret.
- Bøj og stræk fingrene i en jævn rytme i cirka 1 minut.
- Gentag øvelsen med jævne mellemrum, alt efter hvor hævet hånden er.

Når du sidder eller ligger ned, skal du sørge for at lejre hånden over hjertehøjde, fx ved at lægge den på nogle puder.

FORLØB I FYSIO- OG ERGOTERAPI

3 uger efter operationen

Du bliver indkaldt til det første besøg i Fysio- og Ergoterapi cirka 3 uger efter operationen. Her får du fjernet gipsen, og du får en aftagelig tommel-bandage, som du må bruge efter behov. Tal med ergo- eller fysioterapeuten og lægen, som har opereret dig, om, hvornår du kan begynde at arbejde igen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål eller oplever du problemer med skinne, tommelbandage eller lignende, er du velkommen til at kontakte Fysio- og Ergoterapi eller Håndkirurgisk Dagafsnit.



Kontakt

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

SÅDAN GØR DU

Alle bevægelser i øvelsesprogrammet skal udføres langsomt og må gerne 2-3 sekunder i yderstillingerne. Øvelserne må godt stramme lidt, men ikke give øgede smerter.

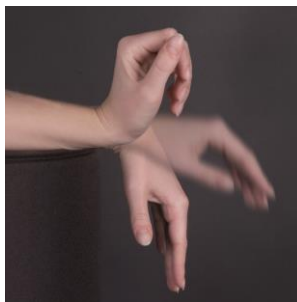
Opvarmning

Opvarm hånd og underarm i håndvarmt vand eller ved hjælp af en varmegude i cirka 10 minutter. Hvis hånden er meget hævet, skal du i stedet række armen helt i vejret og lave pumpeøvelser i cirka 1 minut.

ØVELSER FOR HÅNDEDDET

Øvelse 1

- Sæt dig med siden til et bord eller i en stol med armlænen.
- Læg underarmen på bordet eller armlænet med hånden ud over kanten, så håndledet er frit. Støt underarmen med den raske hånd.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Når hånden bevæges opad, skal fingrene være let bøjede i kno-leddene. Når hånden bevæges nedad, skal fingrene være strakte.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen 3 gange.



Øvelse 2

- Læg igen underarmen på bordet eller armlænet med hånden ud over kanten, så håndledet er frit.
- Sæt hånden på højkant, så tommelfingeren peger opad. Støt underarmen med den raske hånd.
- Bevæg hånden opad og nedad 10 gange. Bevægelsen foregår i håndledet, ikke i fingrene.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen 3 gange.



ØVELSER FOR TOMMELFINGEREN

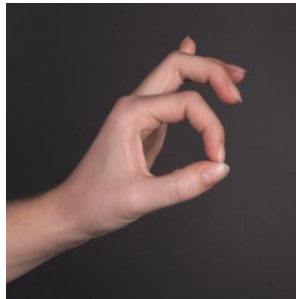
Øvelse 3

- Hold med den anden hånd om tommelfingerens grundled og bøj og stræk det yderste led.
- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen 3 gange.



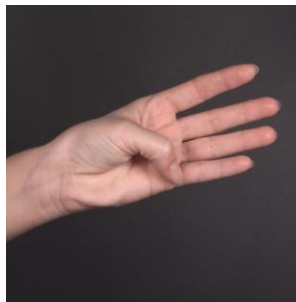
Øvelse 4

- Før spidsen af tommelfingeren til spidsen af de andre 4 fingre skiftevis, så der dannes et O.
- Stræk tommelfingeren helt tilbage efter hvert O.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 5 gange.



Øvelse 5

- OBS: Denne øvelse må du først lave, når tommelfingeren relativt let når spidsen af lillefingeren.
- Før tommelfingeren til lillefingerens grundled eller så langt derover som muligt.
- Hold denne stilling, mens du tæller til 3.
- Stræk tommelfingeren godt ud fra hånden, så håndfladen bliver flad.
- Gør dette 10 gange.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 3 gange.



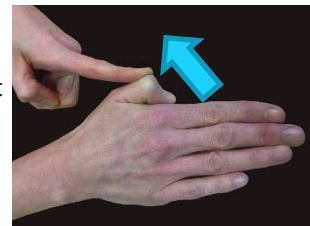
Øvelse 6

- Placér håndfladen på et bord.
- Bøj tommelfingerens yderste led.
- Før tommelfingeren ud til siden, samtidig med at tommelfingerens yderste led er bøjet.
- Hold denne stilling i 3 sekunder.
- Før tommelfingeren tilbage til pegefingeren.
- Hold en lille pause.
- Gentag øvelsen i alt 10-20 gange.



Øvelse 7

- Placér håndfladen fladt på bordet.
- Bøj tommelfingerens yderste led.
- Pres med den anden hånd midt på tommelfingeren, mens du forsøger at skubbe tommelfingeren ud til siden.
- Hold denne stilling i minimum 3 sekunder.
- Gentag øvelsen 10 gange.



Øvelse 8

- Placér håndfladen på bordet.
- Pres med den anden hånd på siden af pegefingeren, mens du forsøger at presse skubbe pegefingeren ud til siden – væk fra langfingeren.
- Hold denne stilling i minimum 3 sekunder.
- Gentag øvelsen 10 gange.

