

## Sådan bruger du Kleinertstræk

Du har fået anlagt et Kleinertstræk på din hånd og underarm. Kleinertstræk er en skinne, som skal beskytte dine sener i helingsfasen, men samtidig tillade tidlig træning for at opnå bedst mulig håndfunktion.

Du må ikke bruge hånden i de første 12 uger efter operationen, men det er vigtigt, at du hver dag bevæger hånden efter ergoterapeutens anvisninger, så senerne ikke gror fast i arvæv. Derfor skal du følge denne vejledning i skånsom træning af hånden.

### SÅDAN GØR DU

#### Lav øvelser hver 2. time

Du skal lave denne øvelse hver 2. time i dagtimerne.

Løft elastikkerne af sikkerhedsnålen og stræk fingrene på den opererede hånd helt ud. Slap derefter af og lad fingrene blive bøjet igen ved at sætte elastikkerne på sikkerhedsnålen.

Når elastikkerne har bøjet dine fingre, skal du bruge din anden hånd til at bøje fingrene helt ind til håndfladen. Hold stillingen ved at bruge bøje-senerne i den opererede hånd ganske let i 2-3 sekunder.

Gentag øvelsen 10 gange.

Du må ikke lade fingrene bøje af sig selv de første 4 uger, da senen så kan bryde.



#### 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.

#### Hold fingrene strakt om natten

Inden du går i seng, skal du løsne elastikken fra sikkerhedsnålen og anbringe natskinnen, så fingrene holdes strakt natten igennem.

#### Skinnen skal sidde korrekt

Du skal betragte skinnen som en gips, som du ikke må tage af. Den skal sidde så fast på din arm, at din hånd og underarm ikke glider i den. Skulle der ske noget med skinnen, bøjlen eller elastik-trækket, skal du kontakte ergoterapeuten for at få det monteret igen.

### VÆR OPMÆRKSOM PÅ

#### Du må ikke arbejde eller køre bil

Du må ikke bruge hånden til andet end genoptræningsøvelser de første 12 uger efter operationen, da enhver belastning påvirker de syede sener. Det betyder blandt andet, at du ikke må arbejde og heller ikke køre bil.

#### Du får en ny skinne

4 uger efter operationen får du fjernet Kleinertstrækket, og du får en håndledsskinne på, som du skal bruge i 2 uger. Det samlede genoptræningsforløb varer som udgangspunkt 12 uger.



## KONTROL

### Du får fjernet sting

2 uger efter operationen får du fjernet sting i Fysio- og Ergoterapi eller i Ortopædkirurgisk Ambulatorium.

### Kontrol efter 4, 8 og 12 uger

4 uger, 8 uger, og 12 uger efter operationen skal du til lægekontrol i Fysio- og Ergoterapi.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål vedrørende øvelserne og brug af Kleinertstrækket, er du velkommen til at kontakte Fysio- og Ergoterapi.

Ergoterapeuten har et tæt samarbejde med håndkirurgerne og kan altid planlægge ekstra lægekontroller, hvis der er problemer.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Hjørring**

Tlf. 97 64 16 82