



# Sådan forholder du dig, når du har skadet ledbåndet på undersiden af din finger (volarpladelæsion)

Du har pådraget dig en volarpladelæsion, som er en skade på ledbåndet på undersiden af din finger. Skaden skal have ro til at hele, og i helingsperioden skal du bruge en skinne på din finger.

Sidst i denne pjece kan du se, hvordan du skal forholde dig, så længe du har skinnen på.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### **Så længe skal du bruge skinnen**

Lægen vurderer, hvor længe du skal bruge skinnen, og om du skal til kontrol i forbindelse med fjernelse af skinnen eller ej.

### **Kontakt Ergoterapien, hvis skinnen giver gener**

Hvis skinnen bliver for stor eller giver gener undervejs i dit behandlingsforløb, er det vigtigt, at du kontakter Ergoterapien, da det kan være, den skal tilrettes.

### **Undgå at overbelaste hånden**

Mens du bruger skinnen, må du bruge hånden til lette dagligdagsaktiviteter. Tungere belastning frarådes af hensyn til heling af skaden.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

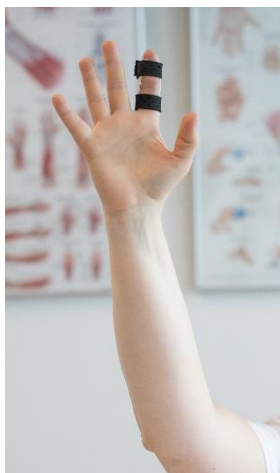
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapiafdeling, Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82

## Sådan forholder du dig med skinnen på



### VENEPUMPEØVELSE, HVIS HÅNDEN ER HÆVET

- Er din hånd hævet, så ræk hånden helt i vejret – over hjertehøjde – og lav venepumpeøvelser i 1 minut. Det gør du ved at knytte og strække fingrene i en jævn rytme med skinnen på.
- Gentag øvelsen 1 gang i timen, indtil hævelsen har lagt sig.

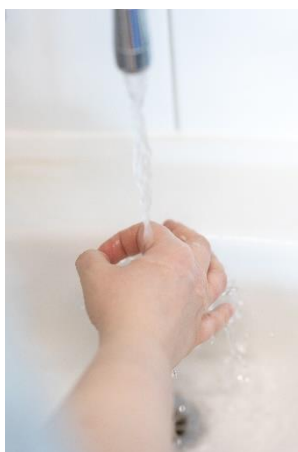
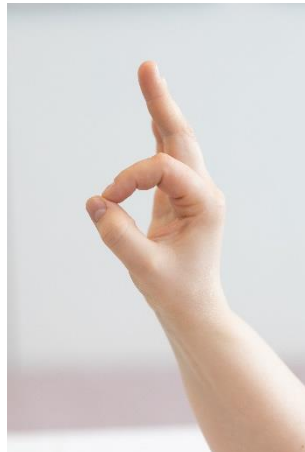


### BEVÆGEØVELSE

Mens du har skinnen på, skal du lave denne bevægeøvelse 4-5 gange dagligt.

- Yderste strop på skinnen løsnes.
- Bøj fingeren til smertegrænsen.
- Gentag cirka 10 gange.
- Fingeren må strækkes til skinnestop. Det vil sige, at mellemlæddet på fingeren ikke må strækkes helt.





## SÅDAN VASKER DU HÆNDER

### Brug skinnen døgnet rundt

Mens behandlingen står på, må du kun fjerne skinnen kortvarigt i forbindelse med håndvask (ikke bad).

### Sådan vasker du hænder

Billederne viser, hvordan du vasker hænder under behandlingen.

- Lav et O med tommelfingeren og den finger, der er kommet til skade.
- Fjern skinnen og vask og tør forsigtigt din hånd uden at slippe O'et, indtil skinnen er sat på igen.