

Information efter operation av
Böjsenskada

Tidig aktiv träning



SÖS

SÖDERSJUKHUSET

Träningsråd

Rehabilitering tar cirka tolv veckor. Under denna period är senan försvagad och får **inte** belastas fullt. För att skydda senan ska du bära gipsskenan **dygnet runt** i fyra veckor.

Gör bara övningarna som finns med i programmet. Försök inte att använda handen för att gripa, lyfta, köra bil med mera, eftersom senan inte tål sådan belastning. Ta heller inte av skenan för att tvätta handen eftersom sträckning utan skenan kan skada den opererade senan.

Träningen innebär tidiga försiktiga rörelser som hjälper dig att få tillbaka funktionen i handen. Använd inte någon stor kraft i någon av övningarna.

Fyra till fem veckor efter operationen tas din gipskena bort och du kommer att börja få använda handen i mycket lätta aktiviteter. Belasta inte fingrarna! Bär och lyft inte!

Träningsprogrammet ökas försiktigt fram till tre månader efter operationen då full belastning är tillåten.

Kontakta rehabiliteringsenheten om du får problem med träningen, om gipsskenan klämmer, skaver eller är knäckt.

Kontakt

Handkirurgiska mottagningen

Telefon: 08-123 620 00, måndag - fredag.

På kvällar och helger ringer du Södersjukhusets växel, 08-123 610 00, växeltelefonisten kan då förmedla kontakt med jourhavande handkirurg.

Du kan också kontakta oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster. Du loggar in via www.1177.se.

Via 1177 Vårdguiden kan du också få rådgivning dygnet runt, telefon: 1177.

Övningar



Böj fingrarna passivt, det vill säga för fingertopparna mot handflatan på den opererade handen med hjälp av den friska handen.



Sträck fingrarna aktivt med egen kraft.



Böj fingrarna försiktigt aktivt med egen kraft utan motståndskänsla i fingret.

3-13 dagar efter operationen

1. Böj fingrarna passivt, det vill säga för fingertopparna mot handflatan på den opererade handen med hjälp av den friska handen. Upprepa ... gånger.
2. Sträck fingrarna aktivt mot gipstaket. Upprepa ... gånger.
3. Böj fingrarna försiktigt aktivt, utan motståndskänsla i fingret, till maximalt hälften av rörelsebanan. Upprepa ... gånger.

Linda fingrarna upp mot gipstaket mellan träningstillfällena. Upprepa övningarna varannan timme.

2 veckor efter operationen

1. Böj fingrarna passivt ... gånger.
2. Sträck fingrarna aktivt ... gånger.
3. Böj fingrarna aktivt, utan motståndskänsla i fingret, ... gånger.
Öka till 2/3 av rörelsebanan.

Upprepa övningarna varannan timme.

3 veckor efter operationen

1. Böj fingrarna passivt ... gånger.
2. Sträck fingrarna aktivt ... gånger.
3. Böj fingrarna aktivt ... gånger.
Målet är full böjning utan motståndskänsla i fingret.

Upprepa övningarna varje timme.

Gör tio stycken ”armar uppåt sträck” varje timme. Håll vid behov handen ovan hjärthöjd för att motverka svullnad.



SÖDERSJUKHUSET