

Information efter operation av
**Böjsenskada
i tummen**

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 tummen! 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 tummen passivt, det vill säga för tumtuppen mjukt mot handflatan på den opererade handen med hjälp av den friska handen.



Sträck tummen aktivt till gipsskenan.



Böj tummen försiktigt aktivt med egen kraft utan motståndskänsla i tummen. Viktigt att få med ytterleden.

3-13 dagar efter operationen

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

**Linda tummen upp mot gipstaket mellan träningstillfällena.
Upprepa övningarna varannan timme.**

2 veckor efter operationen

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

Upprepa övningarna varannan timme.

3 veckor efter operationen

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

Upprepa övningarna varje timme.

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



SÖDERSJUKHUSET

Sjukhusbacken 10, 118 83 Stockholm. Telefon 08-123 610 00
SL-Buss 3, 4, 164. Pendeltåg Stockholms Södra
www.sodersjukhuset.se