



Kontakt:

Träningsråd

GIPSBEHANDLING
Böjsenskada i tummen

Forskningsstudie RRCT

Träningsråd

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

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.

Belasta inte handen! Bär och lyft inte!

När du duschar använd en påse över gipset för skydd mot fukt.

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

Fyra veckor efter operationen tas din gips/plastskena av och du kommer att påbörja aktiv obelastad rörelseträning tillsammans med din arbetsterapeut/fysioterapeut. Då får du även börja använda handen i mycket lätta aktiviteter.

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

Övningar

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



OBS! du ska inte röra tummen men utför pumprörelser med resten av armen för att motverka svullnad.

Använd dina fria fingrar i lätt aktivitet helt utan belastning, bibehåll fullgod rörlighet

Högläge och ”armar uppåt sträck” gäller framför allt första till andra veckan efter operationen eller så länge svullnad kvarstår.