

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 veckor efter operationen tas din plast/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 handkirurgmottagningen alternativt rehabiliteringsenheten om du får problem med träningen, om gipsskenan klämmer, skaver eller är knäckt.

Kontakt:

HAKIR
HANDKIRURGISKT
KVALITETSREGISTER



Träningsråd

TIDIG AKTIV TRÄNING

Böjsenskada i tummen

Forskningsstudie RRCT



1. Böj tummen passivt, det vill säga för tumtoppen mjukt mot handflatan på den opererade handen med hjälp av den friska handen.



2. Sträck tummen aktivt till gipsskenan.



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

2-13 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 10-20 gånger.
2. Sträck tummen aktivt mot gipstaket. Upprepa 10-20 gånger.
3. Böj tummen försiktigt aktivt, utan motståndskänsla i tummen, till maximalt hälften av rörelsebanan. Upprepa 10-20 gånger.

Linda/fäst tummen upp mot gipstaket/ortosen mellan träningstillfällena.

Upprepa övningarna varannan timme. Gör tio stycken "armar uppåt sträck" varje timme.

Håll vid behov handen ovan hjärthöjd för att motverka svullnad.

2 veckor efter operationen

1. Böj tummen passivt 10-20 gånger.
2. Sträck tummen aktivt 10-20 gånger.
3. Böj tummen aktivt, utan motståndskänsla i tummen, ... gånger. Öka till 2/3 av rörelsebanan.

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

3 veckor efter operationen

1. Böj tummen passivt 10-20 gånger.
2. Sträck tummen aktivt 10-20 gånger.
3. Böj tummen aktivt 10-20 gånger. Målet är full böjning utan motståndskänsla i tummen.

Linda/fäst tummen upp mot gipstaket/ortosen mellan träningstillfällena. **Upprepa övningarna varje timme.**