

# Tumme – Böjsensskada

Aktiv träning – 1-3 dagar efter operation



## Information

Direkt efter att operationen är över och senan är reparerad sätter kroppens läkningsprocess igång. Senan börjar läka och blir så småningom lika stark som tidigare.

Under läkningsprocessen finns risk att senskarven även läker ihop med omgivande vävnad. Detta innebär att senans glidförmåga och därmed tummens böjförååga försvåras. Tråningen du ska göra syftar till att uppråttåålla så mycket som möjligt av glidförmågan hos senan utan att håålfastheten åventyras.

Under läkningsperioden år det viktigt att du följer de restriktioner och tråningsinstruktioner som du får.

För att senan ska ligga i ett skyddat låge har du fått en ortos som hååller handleden och tummens grundled nåågot böjda. Du får också en ortos som du tar av vid tråning.

Vid en skada uppståår svullnad/ådem som år en åkad ansamling av vånadsvåtska. Når handen år i stillhet vid gipsning åkar risken för svullnad. Detta kan förhindras genom att du hååller handen håågre ån hjårtat så mycket som möjligt och trånar enligt det tråningsprogram som följer.

Tånk på att inte låsa handen i mitella, skjorta eller dyåligt.

Du kommer att ha ortos i 6 veckor. Efter 4 veckor får du en mindre ortos, samt får ett nytt tråningsprogram.

**Under den hår tiden får du inte anvånåa handen till nåågot annat ån anvåsåd tråning!**

## Träningsinstruktioner

**Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre. Utför minst 10 gånger "armar-uppåt-sträck" varje timme.**

1) Börja med att sträcka upp tummen mot ortosen så mycket det går. Sträva efter att få tummen helt rak.

2) Med hjälp av andra handen skall du därefter trycka in tumtoppen så att tummen böjs maximalt. Håll kvar 3 sekunder.

3) När du nu håller tumtoppen böjd skall du *mycket försiktigt* knipa med tummen och räkna till tre.

4) Slappna därefter av i tummen, men håll kvar tummen i böjt läge med hjälp av andra handen.

5) Knip igen på samma sätt och räkna till tre. Slappa av och släpp greppet med andra handen.

Denna träning, punkt 1 – 5, ska utföras 5 gånger, med 1,5h mellanrum.

Varannan gång du utför punkt 1-5 ska du också göra punkt 6-7, 3 gånger:

6) Böj tummen försiktigt aktivt, dvs med egen kraft, ca 1/3 av rörelsebanan, håll kvar i 3 sekunder.

7) Sträck tummen aktivt mot ortoskanten, håll kvar i 3 sekunder.

Böj och sträck friska fingrar 10 gånger i följd, 4 gånger/dag.

Mellan träningspassen vilar tummen mot en ortos i rakt läge, denna tas endast av vid träning.

Om problem skulle uppstå, såsom värk, smärta vid träning eller ortosen går sönder, **kontakta oss på Handkirurgen**. Vänd dig inte till någon annan läkare eller sköterskemottagning.

### **Användning av handen efter böjsenskada**

När du efter 6 veckor blir av med handledsstöd är det dags att försiktigt börja belasta handen. Det är **viktigt att alla grepp och all användning av tumme och fingrar ökas successivt – inte plötsligt och väldigt mycket**. Här följer exempel på lämplig stegring av belastningen. Om du inte tar i för hårt ska senan hålla för detta.

#### **Efter 6 veckor**

Nästa steg i belastningen börjar du med att:

- Borsta tänder, hålla duschslang
- Hålla kaffekopp eller glas
- Äta med kniv och gaffel
- Spela piano, handarbete, klippa med sax, hantera mobiltelefon, diska (ej de tyngsta föremålen)
- Ta föremål som väger 0,5 kg

Under vecka 8–12 skall du gradvis öka din belastning med dessa aktiviteter så att du efter 12 veckor kan använda din normala belastning av handen.

**Efter 8 veckor**

- Köra bil

**Efter 12 veckor**

Nu gäller din normala belastning av handen:

**OBS! Gäller ej styrketräning(16v)**

- Dra på tyngre kläder, stövlar, dra upp blyxtlås
- Sopa med vanlig sopborste
- Gräva, kratta, klippa gräsmatta, vattna blommor
- Simma, cykla, spela dataspel
- Meka med bil och moped





# Kontakt

**1177**

Kontakta oss via **1177 Vårdguidens e-tjänster:**

- Handkirurgimottagning arbetsterapi Mölndal
- Handkirurgimottagning fysioterapi Mölndal

## Telefon

Handrehabiliteringen: ..... 031-342 88 95

Handkirurgen: ..... 031-342 78 97

## Besöksadress

Länsmansgatan 20

413 30, Mölndal

