

Centrala bandet opererad Hemträningsprogram




Du har skadat en sena som sträcker på fingret. För att skydda senan kommer du få en ortos som håller fingret rakt. Ortosen ska vara på dygnet runt tills 6 veckor efter operationen, därefter behöver du fortsätta med ortosen på natten och vid riskaktiviteter. Du kommer också att få en träningsortos, denna kommer justeras efterhand så att den tillåter mer och mer böjning i fingret.

12 veckor efter operationen är senan läkt och handen tål normal belastning, rörligheten kan förbättras under längre tid.

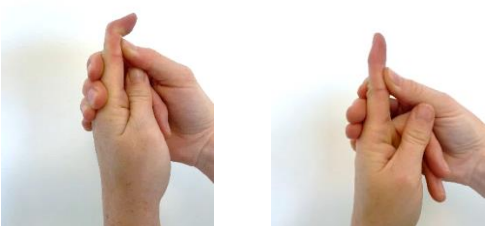
Utför minst 10 gånger "armar-uppåt-sträck" varje timme för att motverka svullnad.

Träning:

Programmet utförs varannan timme med 20 repetitioner. Börja med att ta på träningsortosen.

	<p>1) Böj fingret ner till ortosen.</p>
	<p>2) Sträck upp fingret av egen kraft.</p>
	<p>3) Hjälptill med andra handen så att fingret blir helt rakt, spänn fingret i rakt läge.</p>

Denna övning utförs **EJ** om laterala banden är suturerade/skadade:

	<p>Böj och sträck yttersta leden av fingret, samtidigt som du håller mellanleden rak med hjälp av andra handen.</p>
---	---