Hand – Dupuytrens kontraktur – Efter operation

Hemträningsprogram

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se

Träningsinstruktioner

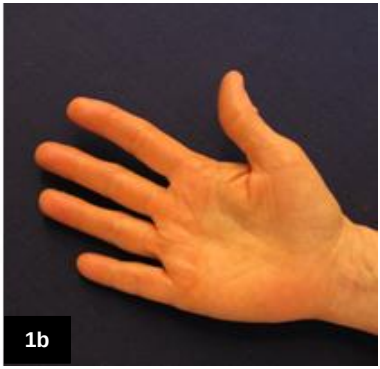
Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.

Utför minst 10 gånger ”armar-uppåt-sträck” varje timme.

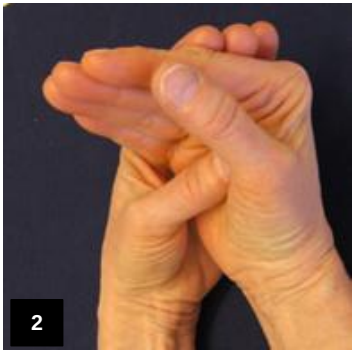
Gör följande övningar 4–5 gånger om dagen,
varje övning 10 gånger.

Vifta inte – ta ut rörelserna ordentligt,
håll kvar 3 sekunder i varje läge.

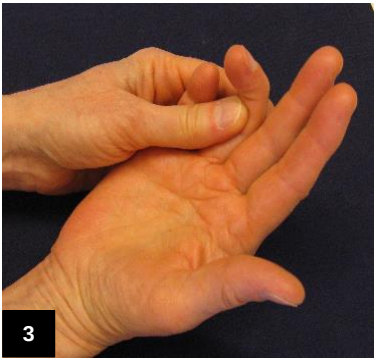
1) Forma handen mjukt till en knytnäve,
   för att sedan sträcka ut och spreta med fingrarna.
   Forcera inte sträckningen innan såret är läkt



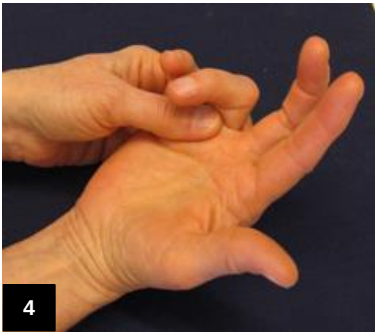
2) Sträck fingerlederna med mothåll över grundlederna



3) Fixera mellanleden med hjälp av den andra handen.
Böj in fingertoppen, så långt det går och sträck
därefter ut fingret



4) Fixera knogleden med hjälp av den andra handen.
Böj/sträck på ytter- och mellanled.



Information

Direkt efter avgipsning får du börja röra på fingrarna och använda handen i lätta aktiviteter.

Så länge handen är svullen är det viktigt att du håller den i högläge (högre än hjärtat) när du vilar och att du pumpar (armar-uppåt-sträck”) mot svullnad varje vaken timma.

För att lättare komma igång brukar det kännas bra att träna med något mjukt och lätt, t.ex. lite hushållspapper eller mjuk skumgummi. Krama försiktigt och försök hitta tillbaka till ett naturligt rörelsemönster.

En ortos tillverkas som hjälper till att hålla fingrarna raka. Denna använder du varje natt i 3-6 månader efter operationen om inget annat anges. Ortosen ska medföras vid **varje** besök till handkirurgen.

Kontakt

1177 Vårdguidens e-tjänster:

Handkirurgimottagning arbetsterapi Mölndal

Handkirurgimottagning Mölndal

Handrehabiliteringen: 031-342 88 95

Handkirurgen: 031-342 78 97

Programmet är kopplat till din behandling
som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset