

Fingrar – Böjsenskada

Uppkoppling – Information



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 fingrets böjformåga försvåras. Träningen du ska göra syftar till att upprätthålla så mycket som möjligt av glidförmågan hos senan utan att hållfastheten äventyras.

Under läkningsperioden är det viktigt att du följer de restriktioner och träningsinstruktioner som du får så att senan inte fastnar eller går av.

För att senan ska ligga i ett skyddat läge har du fått en gipsskena som håller handleden rak och knogleder böjda. På fingertopparna fästes gummitrådar, dessa fungerar nu i cirka 4 veckor framåt som dina "böjsenor".

Vid en skada uppstår svullnad/ödem som är en ökad ansamling av vävnadsvätska. När handen är i stillhet vid gipsning ökar risken för svullnad. Detta kan förhindras genom att du håller handen högre än hjärtat så mycket som möjligt och tränar enligt det träningsprogram som följer.

Tänk på att inte låsa handen i mitella, skjorta eller dylikt.

Du kommer att ha handen i gips/skena i cirka 6 veckor. Efter 4 veckor får du ett handledsstöd samt ett nytt träningsprogram.

Under den här tiden får du inte använda handen till något annat än anvisad träning!

Användning av handen efter böjsenskada

När du efter 6 veckor blir av med ortosen är det dags att **försiktigt** börja belasta handen.

Det är **viktigt att alla grepp och all användning av hand 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

Lätt belastning börjar du med att:

- Tvätta dig försiktigt, göra make-up
- Hjälpa till försiktigt med påklädning
- Röra i kaffekopp, hålla bulle, smörgås
- Vända blad i bok eller tidning
- Skriva lite lätt med penna eller på dator

Allt görs försiktigt

Efter 7 veckor

Nästa steg i belastningen börjar du med att:

- Kamma dig, hålla rakapparat/rakhyvel
- Sköta lätt skrivbordsarbete, hålla telefon
- Hålla äpple
- Äta med kniv och gaffel (ej skära hårt kött)
- Ta föremål som väger 1 hg

Efter 8 veckor

Nästa steg i belastningen börjar du med att:

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

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

Efter 12 veckor

Nu gäller din normala belastning av handen

Obs! Gäller ej styrketräning (16 veckor)

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

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

Kontakt

1177

Du kan kontakta oss på [1177.se](https://www.1177.se) dygnet runt för frågor och mer information.

Telefon

Handrehabiliteringen:031-342 88 95

Handkirurgen:031-342 78 97

