



Fingrar – Centralisering av sträcksenor – statisk ortos

- Hemträningsprogram





Information

Träning och användning av handen efter centralisering av sträcksenor måste alltid ske med respekt för smärta och trötthetssymptom.

Efter operation är handen ingipsad.

Du får då träna axel och armbåge utan restriktioner.

Det är tillåtet att använda handen som "påpetare".

Tummen kan användas mot gipsade fingrar (såvida tummen inte också är opererad).

Efter cirka 4–7 dagar: Avgipsning, ortostillverkning och inledande träning.

Du behöver en viloortos för dag- och nattbruk med raka fingrar.

Under behandlingens gång går du på regelbundna kontroller på Handrehab. Läkarkontroller sker vanligtvis 6 veckor och sedan 12 veckor efter operationen.

Efter 3 månader är full belastning med respekt för smärta tillåten.



Träningsinstruktioner

Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.

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

Träna 5 gånger per dag, 5–10 repetitioner.

- 1) Böj ca 30° i knoglederna med hjälp av andra handen och sträck därefter fingrarna med hjälp av andra handen.
- 2) Böj ca 30° i knogarna med raka fingrar. Håll kvar i böjläget. Sträck upp fingrarna med hjälp av andra handen och spänn fingrarnas sträckmuskler.
- 3) Led-för-ledträning i ytterleder och mellanleder.
- 4) Knyt handen försiktigt och sträck därefter fingrarna med hjälp av andra handen och spänn fingrarnas sträckmuskler.
- 5) För tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfinger.
- 6) Böj/sträck handleden över en bordskant.

Vecka 2–3 efter operation:

Lägg till aktiv sträckning på punkt 2 och 4.

Vecka 4–5 efter operation:

Öka böjningen ytterligare i MCP-lederna. Halva dagen ska ortosen vara på. Andra halvan av dagen tas ortosen av och handen är fri att röra och användas i ytterst lätta grepp.

Vecka 6 efter operation:

Avveckla vilootos dagtid. Lätt belastning tillåten.

Vecka 12 efter operation:

Avveckla nattortos. Belastning med respekt för smärta.



Användning av handen efter centralisering av sträcksenor

Användning av handen måste alltid ske med respekt för smärta.

Nyckelgrepp (tummens press mot sidan av pekfingret) måste alltid undvikas. Stora grepp är alltid bättre än små, använd förtjockat grepp runt pennor, matbestick m.m.

- Under de första veckorna får handen endast användas till mycket lätta aktiviteter som t.ex. vända blad i bok eller tidning
- Efter 6 veckor får handen successivt börja användas i normala aktiviteter, dock utan tyngre moment
- Full belastning av handen är tillåten först efter 12 veckor, med respekt för smärta
- Förbättring av rörlighet och styrka sker successivt under upp till ett år

.....

.....

Kontakt

Handrehabiliteringen: 031-342 88 95

Handkirurgen: 031-342 78 97

sahlgrenska.se 1177.se



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