



# Fingrar – Proteser i en eller två MCP-leder

## Hemträningsprogram



## Information

Träning och användning av handen efter MCP-ledsartroplastik måste alltid ske med respekt för smärta och trötthetssymtom.

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 ha olika ortoser:

- Två-fingerkoppling dagtid
- En viloortos för nattbruk
- Ev. en handledsortos vid träning

Efter 6 veckor avvecklas successivt fingerkopplingen.

Halva dagen fri användning av handen utan kopplade fingrar i lätta aktiviteter.

Efter 12 veckor avvecklas viloortosen nattetid.

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 repetitioner.

- Ta vid behov på handledsortos
- 1) Ta ut passiv böjning och sträckning i opererade leder
- 2) Böj aktivt och sträck aktivt i knoglederna, tryck försiktigt upp fingrarna i rakt läge och håll kvar sträckningen aktivt
- 3) Led-för-led träning i ytterled och mellanled
- 4) Knyt handen och räta ut fingrarna, tryck försiktigt upp fingrarna i rakt läge och håll kvar sträckningen aktivt
- 5) För tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfinger
  - Utan handledsortos:
- 6) Böj/sträck i handleden över en bordskant

Handen får inte användas i grepp de första 4 veckorna.

### **Vecka 4 efter operation:**

Öka antalet repetitioner till 10 repetitioner.

Nu kan du försiktigt börja belasta och gradvis öka belastningen i lugn takt.

### **Vecka 6 - 7 efter operation:**

Fingerkopplingen avvecklas successivt.

Viloortosen används nattetid i 3 månader. Belastning med respekt för smärta.

## Användning av handen efter protesoperation i knoglederna

Användning av handen måste alltid ske med respekt för smärta.

Nyckelgrepp (tummens press mot sidan av pekfingeret) 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