

Fingrar – Protoser i PIP-leder

Hemträningsprogram



Information

Efter operation är handen ingipsad. Du får då träna axel och armbåge utan restriktioner.

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

Du behöver ha fingerkopplare och två olika ortoser som båda tillverkas individuellt:

- En viloortos att användas nattetid
- En ortos att användas vid träning
- Två-fingerkoppling dagtid

Efter 6 veckor avvecklas två-fingerkopplingen.
Nattetid används ortosen fortfarande.

Efter 12 veckor avvecklas ortosen nattetid.

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

Full belastning med respekt för smärta är tillåten efter 12 veckor.

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.

- Tag på träningsortos
- 1) Ta ut passiv böjning och sträckning i opererade mellanleder med hjälp av andra handen
 - 2) Böj och sträck aktivt i mellanleder.
Får du inte upp fingrarna i full sträckning, tryck då försiktigt upp fingrarna i rakt läge och håll kvar sträckningen
 - 3) Led-för-led träning i ytterleder och mellanleder
 - Tag av träningsortos:
 - 4) Böj och sträck i knogleder med raka fingrar
 - 5) Knyt handen och sträck ut fingrarna
 - 6) Placera handleden utanför en bordskant, böj och sträck i handleden

Vecka 2 efter operation:

Eventuellt kan antalet repetitioner utökas.

Vecka 6 efter operation:

Avveckla två-fingerkoppling.

Börja använda handen i lätta aktiviteter och öka successivt.

Vecka 12 efter operation:

Avveckla nattskenan. Belastning med respekt för smärta.

Användning av handen efter protesoperation i fingerleder

Användning av handen måste alltid ske med respekt för smärta.

Nyckelgrepp (tummens press mot sidan av pekfinger) 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

1177

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

Telefon

Handkirurgen: 031-342 78 97

Handrehabiliteringen: 031-342 88 95

