

# Fingrar – Böjsenskada

## Aktiv träning – Information



## Information

Direkt efter att operationen är över och senan reparerad sätter kroppens läkningsprocess igång. Senan börjar läka och blir så småningom lika stark som tidigare.

Under läkningsprocessen finns det risk att senskarven även läker ihop med omgivande vävnad. Detta innebär att senans glidförmåga och därmed fingrets böjförååga försvåras. Tråningen du ska göra syftar till att uppråthålla så mycket som möjligt av glidförmågan hos senan utan att hållfastheten åventyras.

Under läkningsperioden är det viktigt att du följer de restriktioner och träningsinstruktioner du får.

För att senan ska ligga i ett skyddat låge har du fått en ortos som håller handleden rak och knogleder böjda.

Vid en skada uppstår svullnad/ödem som är en ökad ansamling av vävnadsvåtska. När handen är i stillhet vid gipsning ökar risken för svullnad. Detta kan förhindras genom att du håller handen högre än hjårtat så mycket som möjligt och tränar enligt det träningsprogram som följer. Tånk på att **inte** låsa handen i mitella, skjorta eller dyl.

Du kommer att ha ortos i 6 veckor. Efter 4 veckor får du en mindre ortos, samt ett nytt träningsprogram.

### **Under den här tiden får du inte använda handen till nåågot annat ån anvisad träning!**

Om problem skulle uppstå, såsom värk, smårta vid träning, ortosen skulle gå sönder, kontakta oss på Handkirurgen. Vånd dig inte till nåågon annan låkare eller skåterskemottagning.



## Användning av handen efter böjsenskador

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 **Nästa steg i belastningen börjar du med att:**

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

### Efter 8 veckor • Köra bil

Under vecka 8–12 skall 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 v)
- Dra på tyngre kläder, stövlar, dra upp blixtlås
- Gräva, kratta, klippa gräsmatta, vattna blommor
- Simma, cykla, spela dataspel
- Meka med bil och moped

# Kontakt

**1177**

Kontakta oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster:

- Handkirurgimottagning arbetsterapi Mölndal

## Telefon

Handkirurgen: 031-342 78 97

Handrehabiliteringen arbetsterapi: 031-342 88 95

## Besöksadress

Länsmansgatan 20

413 30, Mölndal



.....

.....

.....

.....