

Tenolys av flexorsenor i hand

Hemträningsprogram

Operationen syftar till att lösa de sammanväxningar som bildats efter skadan eller efter en tidigare operation, så att förutsättningarna för glidfunktionen mellan senor och annan vävnad förbättras.

Träningen startar redan dagen efter operation och ska förhindra bildning av nya sammanväxningar. Träningen sker tillsammans med fysioterapeut eller arbetsterapeut. Du kommer att få hjälp med smärtlindring.

På avdelningen stannar du oftast upp till ett dygn efter operationen och kommer sedan på polikliniska besök. Uppföljning sker under minst tre veckor.

Träning 1:a och 2:a dagen efter operation

Du får hjälp med träning under dagen och det är viktigt att du fått smärtlindring innan.

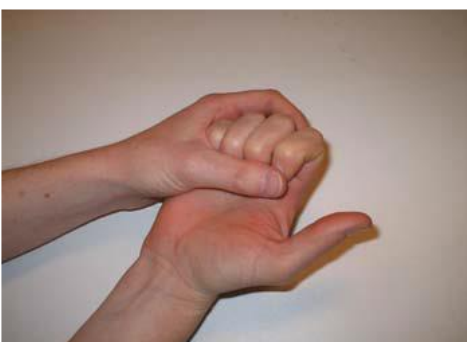
Börja med dessa övningar. Upprepa 5 gånger.



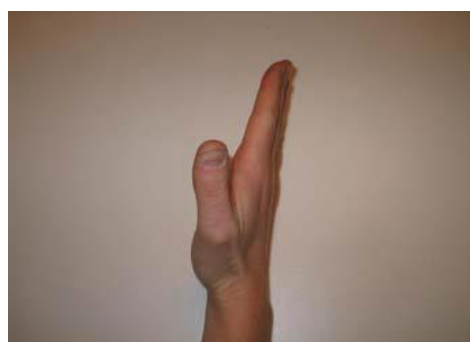
1. Böj handleden framåt, slappna av i fingrarna.



2. Böj handleden bakåt med avslappnade och lätt böjda fingrar



3. Håll handleden lite lätt bakåtböjd. Böj in det opererade fingret med hjälp så långt som möjligt och håll kvar fingret där med egen kraft i cirka 3 sekunder. Slappna av.



4. Sträck ut fingrarna successivt i sin fulla längd.

Träning 3:e till 7:e dagen

Träna som på föregående sida och lägg till följande övningar. Var noga med att ta ut rörligheten fullt varje gång. Upprepa övningarna 5-10 gånger, 5 gånger per dag.



- 5a) Fäll ned fingrarna så långt ned i handflatan som möjligt med raka fingertoppar.



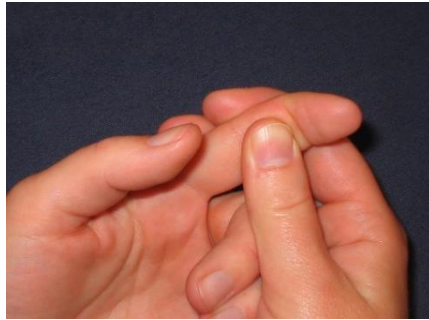
- b) Vik in fingertopparna.



- c) Sträck upp knoglederna, håll fingertopparna böjda.



- d) Sträck ut fingrarna maximalt



6. Träna att böja och sträcka led för led och ta ut full rörlighet. Fixera med andra handen leden ovanför den du tränar. Håll på sidorna av fingret om du har sår mitt på fingret. Håll kvar ett par sekunder i varje läge.

Träna:.....pass/dag

.....
.....

sahlgrenska.se

1177.se



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