

# Tumme – Böjsenskada

Uppkoppling – 1-3 dagar efter operation



## Information

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

Under läkningsprocessen finns risk att senskarven även läker ihop med omgivande vävnad. Detta innebär att senans glidförmåga och därmed tummens böjeförmåga försvåras. Träningen du ska göra syftar till att upprätthålla så mycket som möjligt av glidförmågan hos senan utan att hållfastheten äventyras.

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

För att senan ska ligga i ett skyddat läge har du fått en gipsskena som håller handleden och tummens grundled något böjda. På tumtoppen fästes en gummitråd som i cirka 4 veckor fungerar som tummens "böj-sena".

Vid en skada uppstår svullnad/ödem som är en ökad ansamling av vävnadsvätska. När handen är i stillhet vid gipsning ökar risken för svullnad. Detta kan förhindras genom att du håller handen högre än hjärtat så mycket som möjligt och tränar enligt det träningsprogram som följer.

Tänk på att inte låsa handen i mitella, skjorta eller dylikt.

Du kommer att ha handen i gips/handledsstöd i cirka 6 veckor. Efter 4 veckor får du ett handledsstöd samt ett nytt träningsprogram.

**Under den här tiden får du inte använda handen till något annat än anvisad träning!**

## Träningsinstruktioner

**Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.**

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

- 1) Börja med att lossa ringen till gummibandet och sträck upp tummen mot gipskanten så mycket det går. Sträva efter att få tummen helt rak
- 2) Tag därefter tag i ringen och dra ner tummen passivt i böjställning med hjälp av gummibandet
- 3) Tryck därefter ner tumtoppen med hjälp av andra handens tumme. Tumtoppen skall böjas maximalt. Försök att hålla kvar tumtoppen med minsta möjliga kraft. Håll kvar tummen över tumtoppen så den inte åker upp. Räkna långsamt till tre – slappna av. Upprepa ytterligare en gång

Denna träning, punkt 1 – 3 ska utföras 10 gånger i följd, 10 gånger/dag.

Böj och sträck friska fingrar 10 gånger i följd, 4 gånger/dag.

Mellan träningspassen skall tummen vila passivt neddragen i böjställning med hjälp av gummibandet.

Under natten ska gummibandet kopplas loss och tummen vila i sträckt läge, liggande mot gipset med hjälp av nattplattan.

Om problem skulle uppstå, såsom värk, smärta vid träning, gipset går sönder eller gummiband går av, kontakta oss på Handkirurgen. Vänd dig inte till någon annan läkare eller sköterskemottagning.

## Användning av handen efter böjsenskada

När du efter 6 veckor blir av med handledsstöd är det dags att försiktigt börja belasta tummen.

Det är **viktigt att alla grepp och all användning av tumme 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

#### Lätt belastning börjar du med att:

- Tvätta dig försiktigt, lägga make-up
- Röra i kaffekopp, hålla bulle, smörgås
- Skriva lite lätt med penna eller på dator
- Hjälpa till försiktigt med påklädning
- Vända blad i bok eller tidning

Allt görs försiktigt

### Efter 7 veckor

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

- Kamma dig, hålla rakapparat/rakhyvel
- Hålla äpple, ta föremål som väger 1 hg
- Sköta lätt skrivbordsarbete, hålla telefonlur
- Äta med kniv och gaffel (ej skära kött)

## Efter 8 veckor

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

- Borsta tänder, hålla duschslang
- Spela piano, handarbete, klippa med sax
- Hantera mobiltelefon, diska (ej de tyngsta föremålen först)
- Hålla kaffekopp eller glas
- Köra bil
- Ta föremål som väger 0,5 kg
- Skära kött

Under vecka 8-12 ska 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 veckor)

- Sopa med vanlig sopborste
- Dra på tyngre kläder, stövlar, dra upp blyxtlås
- Simma, cykla, spela dataspel
- Meka med bil och moped
- Gräva, kratta, klippa gräsmattan, vattna blommor

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





# Kontakt

## 1177

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

## Telefon

Handrehabiliteringen: .....031-342 88 95

Handkirurgen: .....031-342 78 97

