Patientvejledning

2

Aleris

Træningsprogram

for håndled og fingre

Generel information til genoptræningsprogram

Hævelse

Som en del af kroppens helingsproces kan hånden hæve efter en skade eller operation. Hævelsen vil begrænse bevægeligheden og skal derfor reduceres.

Ræk armen opad, således at albue og hånd er over hjertehøjde. Understøt evt. albuen. Udfør pumpeøvelser ved at bøje og strække fingrene mest muligt. Der tilstræbes 10-20 gentagelser per time.

Placerer hånden over hjertehøjde, når du sidder og ligger. Dette kan gøres ved at anvende puder eller lignende understøttende eller bare lægge hånden på modsatte skulder.

Daglige aktiviteter

Det er en vigtig del af genoptræningen, at hånden inddrages gradvist i alle daglige aktiviteter. Der skal tilstræbes, at aktiviteterne er ubelastede (<1 kg). Det er selvfølgelig „tilladt" at understøtte påklædning med håndtering af lynlåse, snørebånd og knapper samt tandbørstning.

Ergoterapeuten og/eller lægen vil fortælle dig, hvis der er yderligere belastningsrestriktioner i forhold til din skade og/eller operation.

Udførelse af øvelsesprogram

Opvarmning og øvelser udføres 3-5 gange dagligt.

Hver øvelse gennemføres op til 10 gange.

Bevægelser gennemføres roligt til yderstilling, som fastholdes kortvarigt, og kun til smertegrænsen.

Det er forventeligt, at der opstår ømhed efter træning, men som anført ovenfor bør smerter undgås. Træningsømheden skal være svundet ved start på næste træning.

Opvarmning

Det er vigtigt at varme hånd og håndled op for at få det bedste udbytte af træningen.
Varighed af opvarmning 8-10 minutter.

Opvarmningen kan foregå som følger:

- Pumpeøvelser med/uden brug af blød svamp i håndvarmt vand. Dette forudsætter, at hånden ikke er hævet eller hævelsen ikke forværres.

- Pumpeøvelser over hjertehøjde, hvor fingrene bøjes og strækkes så meget som muligt.

Smertebehandling

I forbindelse med information hos ergoterapeut og/eller læge vil der blive givet information om hensigtsmæssig brug af smertestillende medicin.

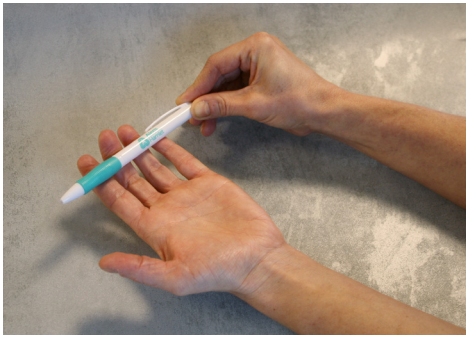
Smertestillende medicin kan være udgangspunktet for et godt og udbytterigt genoptræningsforløb.

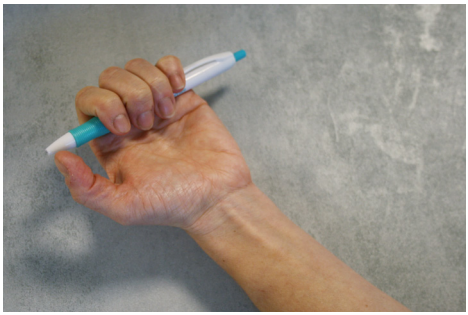
Øvelsesprogram

1. Bøj/stræk
Sid med håndleddet ud over en bordkant eller et armlæn. Løft og sænk hånden skiftevis mod loft og gulv. Slap af i fingrene mens håndleddet bevæges

2. Sidebevægelse
Placér hånden i håndkantsstilling og ud over en bordkant. Før skiftevis håndleddet op og ned

3. Drejebevægelse
Sid med armene ind til kroppen, albuerne bøjet vinkelret og med let knyttede hænder. Drej underarmene således, at håndryggen skiftevis er opad og nedad. Øvelsen kan udføres på bordplade eller i det fri

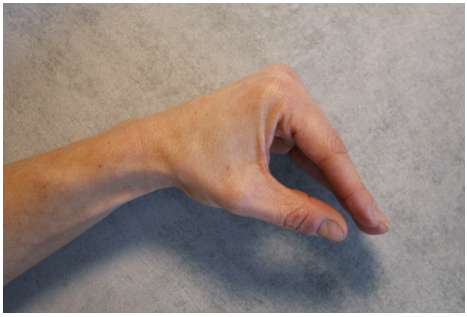




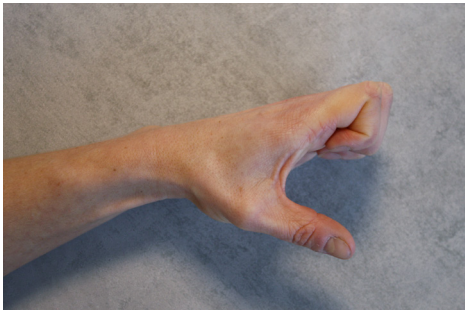
Fingerøvelser

1. Håndknyt
Placér en blyant imod de strakte fing-res yderled. Træk fingerspidserne i en rullende bevægelse om blyanten ind mod håndfladen. Stræk derefter fing-rene i modsatte rækkefølge.

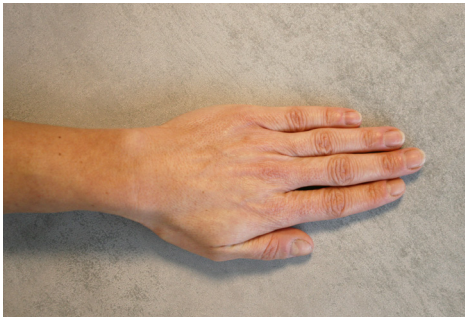
2. Øvelse til fingerled
Bøj knoleddene med strakte fingre

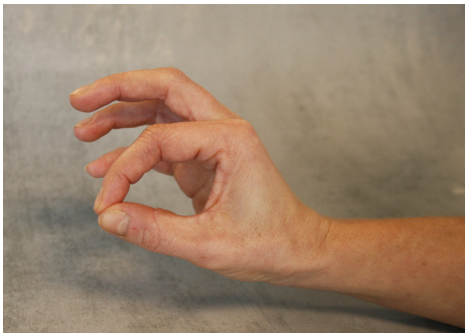


3. Øvelse til fingerled
Bøj fingre med strakte knoled

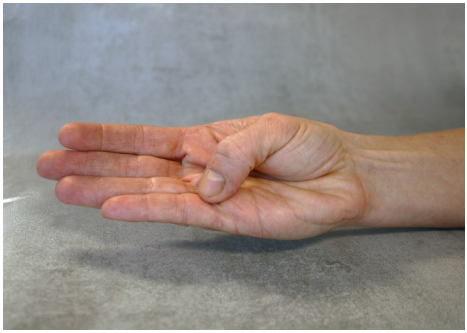


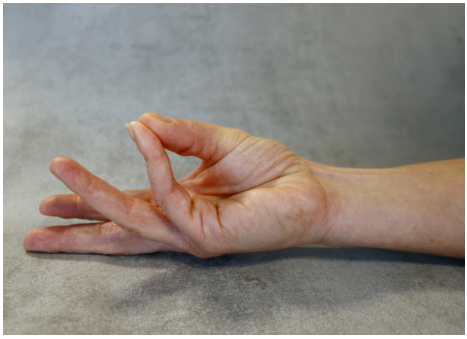
4. Sprede og samle fingre
Placér hånden så fladt som muligt på et bord med håndfladen nedad. Spred og saml fingrene uden at løfte hånden





5. Pincetgreb
Før tommelfingeren til spidsen af henholdsvis pege-, lange-, ring- og lillefingeren, så det danner et "O". Stræk fingrene helt ud mellem hver bevægelse





6. Oppositionsbevægelse
Før tommelfingeren til spidsen af lillefingeren og lad den glide så langt ned ad fingeren som muligt

Egne notater

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg
Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus
Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense
J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg
Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning
Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København
Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted
Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Aleris Hospitaler ©
3. udgave marts 2025. Revideres marts 2028.
Godkendt af kvalitetsledelsen.

Aleris