

Fingerskade (Øvelsesprogram)

Til patienter og pårørende

Information og opvarmning

De første 8 uger efter operationen/bruddet må du ikke løfte eller skubbe tunge genstande, da bruddet endnu ikke er helet. Det er dog vigtigt, at du inddrager hånden i ikke belastende dagligdagssituationer, fx i forbindelse med personlig hygiejne, madlavning og spisning. Husk at holde mange små pauser i løbet af dagen.

Hvis hånden er hævet opvarmes med venepumpeøvelser. Dette gøres ved at strække armen op over hovedet og bøje ned igen 20 gange. Når armen er over hovedet strækkes fingrene. Når albuen bøjes, bøjes fingrene samtidig let omkring skumrullen. Bemærk at tommelfingeren hele tiden skal være placeret rundt om skumrullen.



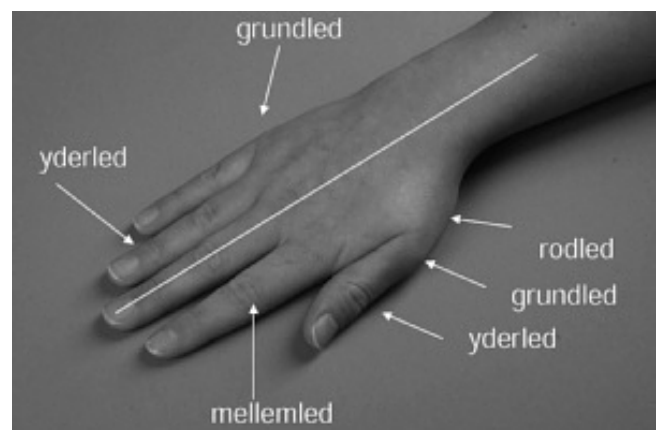
Hvis hånden er meget hævet eller hæver op i løbet af dagen, skal du lave venepumpeøvelser hver halve til hele time.

Hvis hånden ikke er hævet opvarmes hånden før hver træningssession i håndvarmt (babylunket) sæbevand. Bøj og stræk fingrene i vandet i 10 minutter, gerne let omkring en svamp.

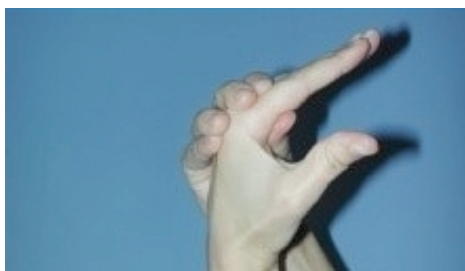
Håndens led

Øvelsesprogrammet udføres ____ gange dagligt. Hver øvelse gentages ____ gange. Udfør øvelserne i roligt tempo fra yderstilling til yderstilling, men kun til smertegrænsen. Slap af mellem hver øvelse.

Det er normalt, at du kan mærke, at det trækker og strammer, og øvelserne kan medføre træthed, uro og ømhed. Du må dog højst have ondt i op til 4 timer efter træning. Træn aldrig lige inden, du skal i seng.

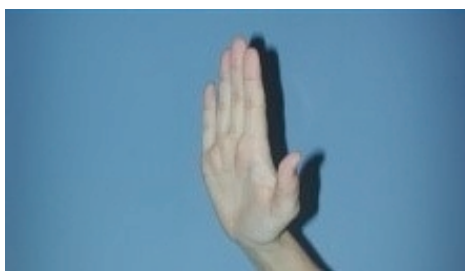


Fingerskade (Øvelsesprogram)

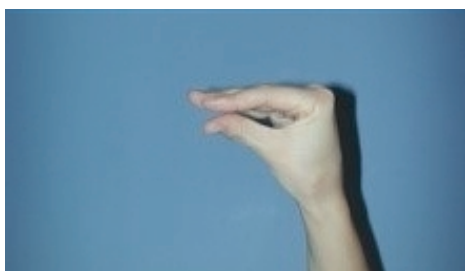


Øvelse 1

Stræk mellem- og yderleddene.
Grundleddene holdes let bøje med den anden hånd.

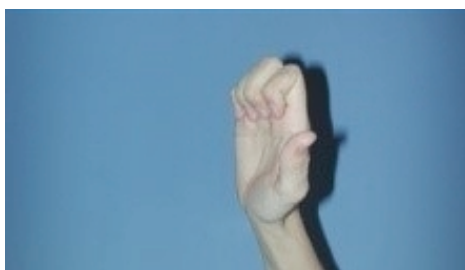


Øvelse 2



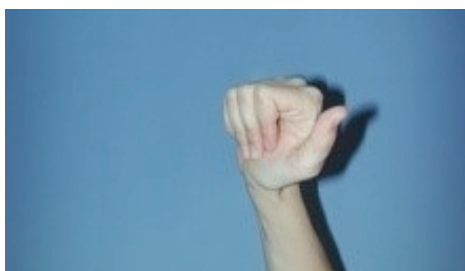
Øvelse 2a

Bøj grundleddene.
Mellem og yderleddene holdes strakte.



Øvelse 2b

Bøj yder- og mellemlid.
Grundleddene holdes strakte.



Øvelse 2c

Bøj grund- og mellemlid.
Yderleddene holdes strakte.

Fingerskade (Øvelsesprogram)



Øvelse 3a

Stabiliser under mellemleddets med den anden hånd.



Øvelse 3b

Bøj mellemleddets.



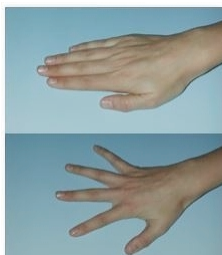
Øvelse 4a

Stabiliser under yderleddets med den anden hånd.



Øvelse 4b

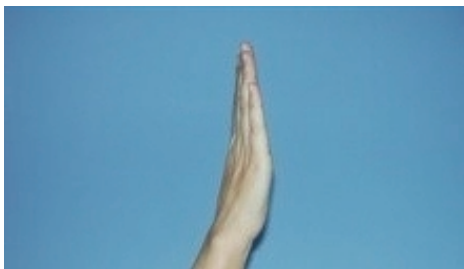
Bøj yderleddets.



Øvelse 5

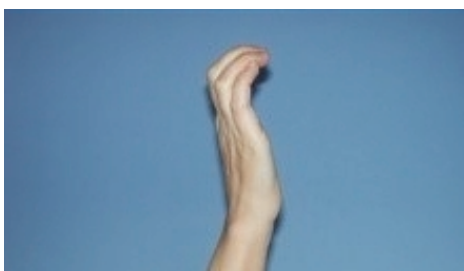
Placer underarm og håndflade på et bord.
Spred og saml fingrene.

Fingerskade (Øvelsesprogram)



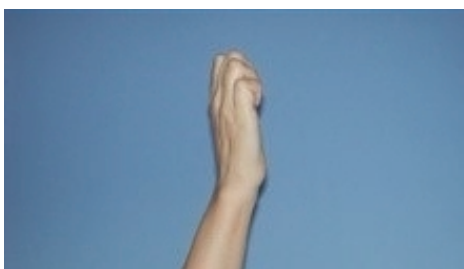
Øvelse 6a

Start med strakte fingre.



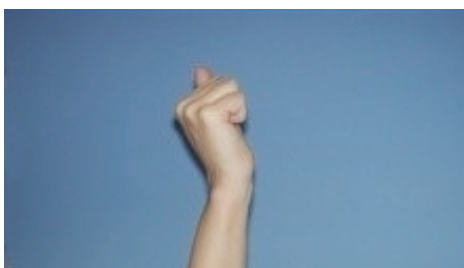
Øvelse 6b

Bøj først yderled.



Øvelse 6c

Herefter mellemlid.



Øvelse 6d

Og til sidst grundled, indtil fingrene er så langt inde i håndfladen som muligt.

Fingrene strækkes i modsatte rækkefølge; først grundled, så mellemlid og til sidst yderled.



Øvelse 7

Placer underarm og håndflade på et bord. Stræk hver finger for sig, så den løftes fra bordet.