

Rehabilitering efter rekonstruktionsoperation av fingrets böjsena

Syftet med ortosen som gjorts åt dig och den självständiga rörelseträningen är att skydda senrekonstruktionen, att säkerställa att den rekonstruerade senan glider och att återställa handens funktionsförmåga. Rehabiliteringen följs upp med regelbundna kontrollbesök.



- Fortsätt med instruktionerna för behandling av svullnad och rörelseövningarna som du fick i samband med utskrivningen.
- Fingrarna stöds mot ortosen med hjälp av ett kardborrband - lösgör bandet under övningarna.
- Ta inte av dig ortosen om inte annat anvisas.
- Vid behov kan du korrigera ortosens position och spänna eller lossa på banden som ortosen är fäst med.
- Du får röra på tummen som vanligt.
- Det är förbjudet att greppa med handen under ortosbehandlingen, men tummen kan användas vid lätta grepp mot ortosen.
- Du kan börja använda handen i lätta sysslor 6 veckor efter operationen.
- Du får börja köra bil 8 veckor efter operationen.
- Du kan börja använda handen som vanligt 12 veckor efter operationen.

Rörelseövningar vecka 0 - 4 efter operationen

- Gör övningarna med lugna, tånjande rörelser.
- Gör övningarna 5 gånger per dag, 5-10 repetitioner / övning

1. Böj knoglederna med stöd av den friska handens finger. Sträck ut fingrarnas mellersta och yttre leder så att de blir raka – slappna av i fingrarna.



2. Böj fingrarna lätt i halv knytnäve (de yttre lederna hålls raka). Håll fingrarna lätt böjda i ca 5 sekunder. Hjälptill med andra handen vid behov. Slappna av i fingrarna och sträck ut dem mot ortosen.



3. Böj fingrarna lätt i knytnäve (också de yttre lederna böjs). Håll fingrarna lätt böjda i ca 5 sekunder. Hjälptill med andra handen vid behov. Slappna av i fingrarna och sträck ut dem mot ortosen.



Rörelseövningar vecka 4 - 6 efter operationen

- Ta av dig ortosen medan du tvättar händerna och gör övningarna.
- Gör övningarna med lugna, tånjande rörelser.
- Gör övningarna 5 gånger per dag, 5-10 repetitioner / övning.

1. Sträck handleden och böj fingrarna i knytnäve - böj handleden och sträck ut fingrarna.



2. Håll handleden rak. Böj fingrarnas yttre och mellersta leder, knoglederna hålls raka – sträck ut fingrarna.



3. Håll handleden rak. Böj fingrarna i halv knytnäve – sträck ut fingrarna.



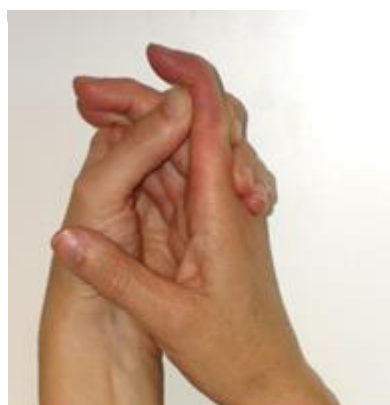
Rörelseövningar vecka 6 - 8 efter operationen

- Användningen av ortos avslutas.
 - Du kan använda handen i lätta dagliga sysslor (under 1 kg).
 - Du får gradvis öka belastningen 8 veckor efter operationen.
 - Du får använda handen utan begränsningar 12 veckor efter operationen.
-
- Fortsätt med övningarna från det senaste besöket och lägg till följande övningar.
 - Gör övningarna med lugna, tånjande rörelser.
 - Gör övningarna 5 gånger per dag, 5-10 repetitioner / övning.

4. Stöd knogleden rak med din friska hand. Böj och sträck ut den mellersta leden lätt.



5. Stöd den mellersta leden rak med din friska hand. Böj och sträck ut den yttersta leden lätt.



Vid behov kan du kontakta din ergoterapeut.