

Rehabilitering efter operation av tummens böjsena

Syftet med ortos- och rörelsebehandlingen är att **skydda den opererade senan och möjliggöra att den glider och att återställa handfunktionen**. Rehabiliteringen följs upp med regelbundna kontrollbesök.



- För att minska svullnaden ska du följa de anvisningar och göra de rörelseövningar som du redan fått.
 - Tummen stöds mot ortosen med kardborreband – ta loss bandet under den tid du gör övningarna.
 - Ta inte bort handen från ortosen, om inte annat anvisas.
 - Vid behov kan du korrigera ortosens position och spänna eller lossa på banden.
-
- Du kan röra de övriga fingrarna som vanligt.
 - Det är inte tillåtet att greppa med tummen under ortosbehandlingen, men du kan använda de övriga fingrarna i lätta grepp.
 - Du kan börja använda handen i lätta grepp 6 veckor efter operationen.
 - Du får köra bil 8 veckor efter operationen.
 - Du kan börja använda handen normalt 12 veckor efter operationen.

Rörelseövningar under veckorna 0–4 efter operationen

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

1. Stöd med andra handen tummens basled så att den böjs. Sträck ut den yttre leden rak och slappna av.



2. Tryck ner tummen med andra handen mot lillfingrets rot. Håll tummen lätt böjd i ca 5 sekunder. Stöd vid behov med andra handen. Slappna av och räta ut tummen mot ortosen.



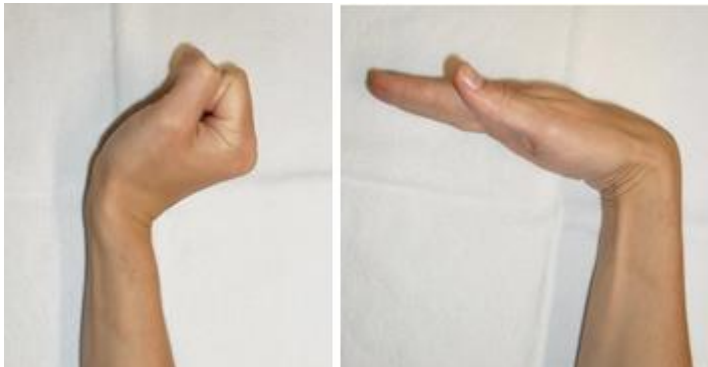
3. Tryck ner tummens yttre led så att den böjs. Håll tummens yttre led lätt böjd i ca 5 sekunder. Stöd vid behov hjälp med andra handen. Slappna av och räta ut tummen mot ortosen.



Rörelseövningar under veckorna 4–6 efter operationen

- Ta bort ortosen då du gör rörelseövningar och tvättar händerna.
- Gör övningarna med lugna, tänjande rörelser.
- Gör övningarna 5 gånger per dag, 5–10 upprepningar / övning.

1. Sträck ut handleden och knytt näven –böj på handleden och räta ut fingrarna.



2. Håll handleden rak. Gör ett pincettgrepp med tummen och varje fingerpets i tur och ordning så att fingrarna bildar en cirkel - räta ut fingrarna mellan varje pincettgrepp.



3. Håll handleden rak. Böj lätt på tummen mot lillfingrets rot – räta ut tummen.



Rörelseövningar under veckorna 6–8 efter operationen

- Ortosen behöver inte längre användas.
 - Du kan använda handen i lätta dagliga funktioner (under 1 kg).
 - Åtta veckor efter operationen kan du öka belastningen gradvis.
 - Tolv veckor efter operationen kan du använda handen obegränsat.
-
- Fortsätt att göra övningar enligt de tidigare givna anvisningarna och ta med nedan stående anvisningar.
 - Gör övningarna med lugna, tånjande rörelser.
 - Gör övningarna 5 gånger per dag, 5–10 upprepningar / övning.

4. Stöd tummens basled nerifrån. Böj tummen lätt från basleden – räta ut tummen i rakt läge.



5. Stöd tummens rot så att endast spetsen är fri. Böj och räta ut tumspetsen lätt.



Vid behov tag kontakt med din ergoterapeut.