2020-03-23

Fingrar - Sträcksenskada zon IV, 3 v postop

Efter att senan är ihopsydd har du gips i ca 3 veckor.

Efter avgipsning är det viktigt att du kommer igång med rörelseträning för att inte bli stel.

Upp till 12 veckor efter operationen är senan försvagad och får inte belastas fullt.

För att skydda senan skall du använda din skena (ortos) dygnet runt i 2 veckor efter avgipsningen.

Följande rörelser hjälper dig att få tillbaka funktionen i handen.
Använd inte full kraft i övningarna. Gör bara de övningar som finns med i programmet.

Gör följande övningar 4 ggr/dag:

Ta av bandet runt fingrarna.
Sträck fingrarna fullt i alla leder.
Håll kvar några sekunder i ytterläge.

Upprepa 10 gånger.

Sträck knoglederna till ett rakt läge och
böj de två yttersta fingerlederna.
Håll kvar några sekunder i ytterläge.

Upprepa 10 gånger.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

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