Fingrar – Proteser i MCP-lederna – statisk ortos

Hemträningsprogram



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Information

Träning och användning av handen efter MCP-ledsartroplastik måste alltid ske med respekt för smärta och trötthetssymtom.

Efter operation är handen ingipsad.
Du får då träna axel och armbåge utan restriktioner.
Det är tillåtet att använda handen som ”påpetare”.
Tummen kan användas mot gipsade fingrar
(såvida tummen inte också är opererad).

Efter cirka 4–7 dagar: Avgipsning, ortostillverkning och inledande träning.

Du behöver ha ortoser som tillverkas individuellt:

- En viloortos för dag- och nattbruk
- Ev. en handledsortos vid träning
- Ev. mp-korg vid träning

Efter 6 veckor avvecklas viloortosen dagtid.
Efter 12 veckor avvecklas viloortosen även nattetid.

Under behandlingens gång går du på regelbundna kontroller på handrehab. Läkarkontroller sker vanligtvis 6 veckor och sedan 12 veckor efter operationen.

Efter 3 månader är full belastning med respekt för smärta tillåten.

Träningsinstruktioner

Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.

Utför minst 10 gånger ”armar-uppåt-sträck” varje timme.

Träna 5 gånger per dag, 10 repetitioner.

- Ta vid behov på handledsortos:

1) Ta ut passiv böjning och sträckning i opererade leder
2) Böj aktivt och sträck aktivt i knoglederna,
   tryck försiktigt upp fingrarna i rakt läge och
   håll kvar sträckningen aktivt
3) Led-för-ledträning i ytterled och mellanled
4) Knyt handen och räta ut fingrarna,
   tryck försiktigt upp fingrarna i rakt läge och
   håll kvar sträckningen aktivt
5) För tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfinger

- Utan handledsortos:

6) Böj/sträck handleden över en bordskant

Vecka 2-3 efter operation:
Halva dagen ska ortosen vara på. Andra halvan av dagen tas ortosen av och handen är fri att röra.

Vecka 4 efter operation:
Öka böjningen ytterligare i MCP-lederna.

Vecka 6 efter operation:
Avveckla dagskena. Lätt belastning tillåten.

Vecka 12 efter operation:
Avveckla nattskenan. Belastning med respekt för smärta.

Användning av handen efter protesoperation i knogledern

Användning av handen måste alltid ske med respekt för smärta.

Nyckelgrepp (tummens press mot sidan av pekfingret) måste alltid undvikas. Stora grepp är alltid bättre än små, använd förtjockat grepp runt pennor, matbestick m.m.

- Under de första veckorna får handen endast användas till mycket lätta aktiviteter som t.ex. vända blad i bok eller tidning
- Efter 6 veckor får handen successivt börja användas i normala aktiviteter, dock utan tyngre moment
- Full belastning av handen är tillåten först efter 12 veckor, med respekt för smärta
- Förbättring av rörlighet och styrka sker successivt under upp till ett år

.....

.....

Kontakt

Handrehabiliteringen: 031-342 88 95

Handkirurgen: 031-342 78 97

sahlgrenska.se 1177.se

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