2020-03-23

Fingrar - Sträcksenskada zon V-VII, 3 v postop

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

Efter avgipsningen 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 1 vecka efter avgipsningen. Därefter ska du använda ortosen på natten i ytterligare 2 veckor, samt på dagen i ansträngande aktiviteter. Du får använda handen utan ortos i lätta vardagsaktiviteter så som att hålla i en smörgås, knäppa knappar, etc.

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:

Böj de två yttersta fingerlederna så mycket som skenan tillåter.
Håll kvar några sekunder i ytterläget.

Ta bort bandet över knogelderna.
Sträck fingrarna till rakt läge.
Håll kvar några sekunder i ytterläget.

Sträck knogelderna till rakt läge och böj sedan de två yttersta fingerlederna.
Håll kvar några sekunder.
Avsluta med att vinkla handleden uppåt, fortfarande med böjda fingrar.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

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