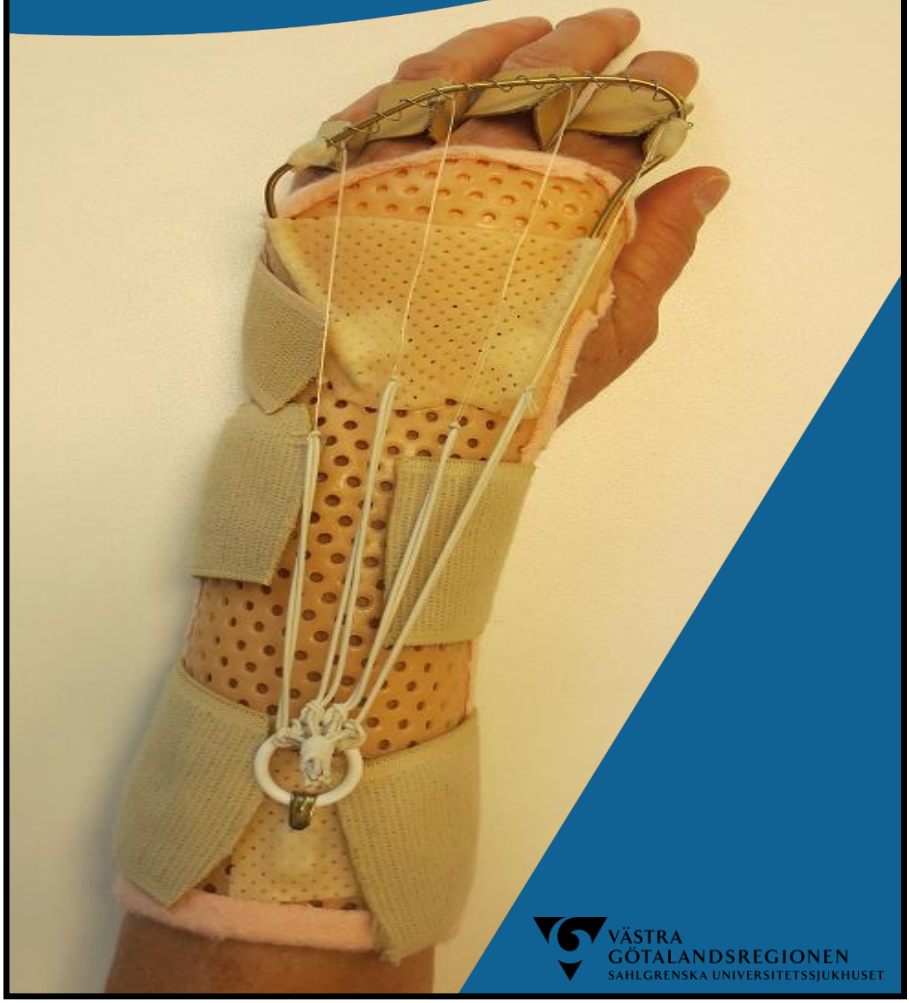
Fingrar – Proteser i MCP-lederna – dynamisk ortos

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 två olika ortoser som båda tillverkas individuellt:

- En viloortos för nattbruk
- En dynamisk ortos för dagbruk och vid träning

Efter 6 veckor avvecklas successivt dagortosen.
Efter 3 månader avvecklas också nattortosen.

Under behandlingens gång går man 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 4 gånger per dag, 5–10 repetitioner

1) Börja med att lossa ringen till gummibanden. Böj ca 50° i de opererade knogarna med hjälp av andra handen och sträck därefter fingrarna med hjälp av andra handen.
   Ev. används MP-korg.
2) Lossa ringen med gummibanden och böj i knogarna 50° med raka fingrar. Håll kvar i böjläget. Ta tag i ringen, dra upp fingrarna med hjälp av gummibanden i sträckt läge och spänn fingrarnas sträckmuskler.
3) Led-för-ledträning i ytterled och mellanleder i icke opererade leder.
4) Lossa ringen med gummibanden. Knyt handen. Ta tag i ringen och drag med hjälp av gummibanden upp fingrarna i sträckt läge och spänn fingrarnas sträckmuskler.
5) För tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfinger.
   - Utan skena:
6) Böj/sträck handleden över en bordskant.

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

Vecka 5 efter operation: Lägg till aktiv sträckning på punkt 3 och 5.

Vecka 6 efter operation: Avveckla dagskena 2 timmar på förmiddag och 2 timmar på eftermiddag. Lätt belastning tillåten.

Vecka 7 efter operation: Använd dagskena 2 timmar på förmiddag och 2 timmar på eftermiddag.

Vecka 12 efter operation: Avveckla nattskenan i 3 månader. 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