

Böjsenskada – uppkoppling 1–3 dagar efter operation

Hemträningsprogram



Information

Direkt efter att operationen är över och senan är reparerad sätter kroppens läkningsprocess igång. Senan börjar läka och blir så småningom lika stark som tidigare.

Under läkningsprocessen finns risk att senskarven även läker ihop med omgivande vävnad. Detta innebär att senans glidförmåga och därmed fingrets böjförmåga försvåras. Träningen du ska göra syftar till att upprätthålla så mycket som möjligt av glidförmågan hos senan utan att hållfastheten äventyras.

Under läkningsperioden är det viktigt att du följer de restriktioner och träningsinstruktioner som du får så att senan inte fastnar eller går av.

För att senan ska ligga i ett skyddat läge har du fått en gipsskena som håller handleden och knogleder något böjda. På fingertopparna fästes gummitrådar, dessa fungerar nu i cirka 4 veckor framåt som dina ”böjsenor”.

Vid en skada uppstår svullnad/ödem som är en ökad ansamling av vävnadsvätska. När handen är i stillhet vid gipsning ökar risken för svullnad. Detta kan förhindras genom att du håller handen högre än hjärtat så mycket som möjligt och tränar enligt det träningsprogram som följer.

Tänk på att inte låsa handen i mitella, skjorta eller dylikt.

Du kommer att ha handen i gips/skena i cirka 6 veckor. Efter 4 veckor får du ett handledsstöd samt ett nytt träningsprogram.

Under den här tiden får du inte använda handen till något annat än anvisad träning!

Träningsinstruktioner

Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.

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

- 1) Börja med att lossa på ringen till gummibanden och sträck upp fingrarna mot gipskanten så mycket det går. Sträva efter att få fingerlederna helt raka. Sätt gärna den friska handens tumme som mothåll i handflatan
- 2) Tag därefter tag i ringen och dra ned fingrarna passivt i böjställning med hjälp av gummibanden
- 3) Med hjälp av andra handens tumme ska du därefter trycka in topparna på varje finger, ett i taget, så att även ytterlederna böjs maximalt
- 4) Lägg därefter tummen över alla fingrarnas naglar och tryck in alla fingertoppar i maximal böjställning. Samtidigt som du på detta sätt håller in fingertopparna ska du *mycket försiktigt* knipa med fingrarna och räkna till tre
- 5) Slappna därefter av i handen men håll kvar tummen över fingertopparna så att de fortfarande är böjda
- 6) Knip igen på samma sätt och räkna till tre.
Slappna av och släpp greppet med andra handen

Denna träning, punkt 1 – 6 ska utföras gånger/dag.

Mellan träningspassen ska fingrarna vila passivt neddragna i böjställning med hjälp av gummibanden.

Under natten ska gummibanden vara losskopplade och fingrarna vila i sträckt läge, liggande mot gipset med hjälp av nattplattan.

Om problem skulle uppstå, såsom värk, smärta vid träning, gipset går sönder eller gummiband går av, kontakta oss på Handkirurgen. Vänd dig inte till någon annan läkare eller sköterskemottagning.

Användning av handen efter böjsenskada

När du efter 6 veckor blir av med handledsstöd är det dags att försiktigt börja belasta handen.

Det är **viktigt att alla grepp och all användning av hand och fingrar ökas successivt** – inte plötsligt och väldigt mycket.

Här följer exempel på lämplig stegring av belastningen.

Om du inte tar i för hårt ska senan hålla för detta.

Efter 6 veckor

Lätt belastning börjar du med att:

- Tvätta dig försiktigt, göra make-up
- Hjälpa till försiktigt med påklädning
- Röra i kaffekopp, hålla bulle, smörgås
- Vända blad i bok eller tidning
- Skriva lite lätt med penna eller på dator

Allt görs försiktigt

Efter 7 veckor

Nästa steg i belastningen börjar du med att:

- Kamma dig, hålla rakapparat/rakhyvel
- Sköta lätt skrivbordsarbete, hålla telefonlur
- Hålla äpple
- Äta med kniv och gaffel (ej skära hårt kött)
- Ta föremål som väger 1 hg

Efter 8 veckor**Nästa steg i belastningen börjar du med att:**

- Borsta tänder, hålla duschslang
- Hålla kaffekopp eller glas
- Skära kött
- Köra bil
- Spela piano, handarbete, klippa med sax, hantera mobiltelefon, diska (ej de tyngsta föremålen)
- Ta föremål som väger 0,5 kg

Under vecka 8-12 ska du gradvis öka din belastning med dessa aktiviteter så att du efter 12 veckor kan använda din normala belastning av handen.

Efter 12 veckor**Nu gäller din normala belastning av handen**

Obs! Gäller ej styrketräning (16 veckor)

- Dra på tyngre kläder, stövlar, dra upp blyxtlås
- Sopa med vanlig sopborste
- Simma, cykla, spela dataspel
- Meka med bil och moped
- Gräva, kratta, klippa gräsmattan, vattna blommor

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kontakt

Handrehabiliteringen: 031-342 88 95

Handkirurgen: 031-342 78 97

Du kan även kontakta våra mottagningar via 1177 Vårdguiden:

[Handkirurgimottagning arbetsterapi Mölndal](#)

[Handkirurgimottagning fysioterapi Mölndal](#)



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

www.sahlgrenska.se

Hand – Fingrar

Böjsenskada – Efter operation

annda26

Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi/SU

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Verksamhet: Arbetsterapi och Fysioterapi

Högsbo sjukhus, Mölndals sjukhus,

Sahlgrenska sjukhuset, Östra sjukhuset