

Social og Sundhed

A photograph of two hands clapping, with the palms facing each other and fingers pointing upwards. The hands are light-skinned and appear to be in motion, with some motion blur. The background is plain white.

Træningsprogram efter håndledsbrud



ROSKILDE
KOMMUNE

Formålet med genoptræningen er, at din funktion bliver så god som mulig, så du kan genoptage dine daglige gøremål, dit job og dine fritidsinteresser.

Genoptræningen foregår hjemme og i Træningsafsnittet. Når du bruger din hånd i daglige funktioner, forbedrer og vedligeholder du din håndfunktion.

Du får mest ud af træningsforløbet, hvis du også træner hjemme. Med denne folder, får du vejledning i øvelser, som er enkle at udføre.

Du får det bedste resultat, når du træner hver dag, og når du udfører øvelserne det antal gange, der står i programmet.

Venlig hilsen
Ergoterapeuten

Smerter og ubehag

Du kan have smerter pga. hævelse, heling og stivhed i leddene. Smerterne vil aftage med tiden.

Øvelserne må ikke fremkalde smerter, men du kan blive øm.

Hævelse

Din hånd eller fingre kan hæve, når du bruger den i dagligdagen. Det er vigtigt, at hævelsen bliver mindre så hurtigt som muligt.

Hvad kan du gøre, hvis din hånd hæver?

Bøj og stræk armen op over hjertehøjde 10 gange samtidigt med, at du knytter og strækker fingrene helt.



Dette gentager du hver _____time.

Træningsprogram

Øvelserne skal du udføre 3-4 gange dagligt.

Hver øvelse skal du gentage _____gange.

Opvarmning

Hvis din hånd ikke er hævet, kan du varme op i varmt vand, hvor du i 10 min. bøjer og strækker fingrene evt. omkring en skumsvamp.

Er din hånd hævet, skal du varme op i 10 min, med aktive pumpeøvelser over hjerte-højde. (se evt. afsnittet omkring hævelse).

Arvæv

Efter operation vil der være et ar. Under huden er der arvæv, der er dannet i forbindelse med ophelingen.

Ergoterapeuten kan instruere i, hvordan du ved hjælp af et let træk på huden kan løsne arret. Undgå direkte sol på arret det første år efter operationen.

Øvelser for underarm

Sid med overarmen og albuen ind til kroppen og med albuen bøjet i 90°. Drej din underarm så håndfladen skiftevis vender op mod loftet og ned mod gulvet.



Hold spændingen i et par sekunder, inden du bevæger den modsatte vej.



Øvelser for håndleddet

Placer armen på et bord eller et armlæn, så håndleddet er fri af kanten. Vær opmærksom på at albuen er i bordet. Bøj håndleddet skiftevis opad og nedad. Hold spændingen i et par sekunder. Når du bøjer nedad, skal du strække fingrene.



Når du bøjer håndleddet opad, skal du have let knyttede fingre.



Placer armen i håndkantstilling på et bord eller et armlæn, så at håndleddet er fri af kanten.
Vær opmærksom på, at albuen er i bordet.



Bevæg hånden skiftevis opad mod tommelfinger siden og nedad mod lillefinger siden.
Hold spændingen i et par sekunder.

Øvelser for fingrene

Dan et "O" mellem tommelfingerens og pegefingerens spidser.
Gentag med tommelfinger, langfinger, ringfinger og lillefinger.
Stræk fingrene helt ud imellem hver øvelse. Prøv til sidst at nå ned til roden af lillefingeren.



Knyt og stræk fingrene helt ind og helt ud. Vær opmærksom på, at du også bøjer fingrenes knoed helt.



Spred og saml fingrene



Styrke og udholdenhed

Du vil opleve, at du ikke har mange kræfter i din hånd og fingre. Kræfterne vil stille og roligt komme tilbage, når du bruger din hånd mere.

I 3 måneder fra skadesdatoen skal du undgå tunge løft og træk med det skadede håndled, så bruddet får tid til at hele og blive stærkt.



ROSKILDE
KOMMUNE

Social og Sundhed
Træningsafsnittet
www.traening.roskilde.dk