

Social og Sundhed



# Træningsprogram efter operation i tommelfingeren



**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.

## **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 i den skadede hånd, så tommelfingeren får tid til at hele og blive stærk.

Venlig hilsen  
Ergoterapeuten

## Smerter og ubehag

Du kan have smerter pga. hævelse, heeling og stivhed i leddene. Smerterne vil blive mindre 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, skal 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 hjertehøjde. (se 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

Hold omkring tommelfingeren med den anden hånds tommel- og pegefinger, så du kun kan bevæge det yderste led. Bøj og stræk det yderste led tommelfingeren.



Placer hånden fladt på et bord. Før tommelfingeren ud til siden væk fra de øvrige fingre og saml igen.



Placer hånden i håndkantstilling på et bord. Før tommelfingeren vandret ud til siden og tilbage igen.



"Fingervandring". 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.



Placer hånden i håndkantstilling på et bord. Før tommelfingeren opad – ud til siden – og så langt over mod roden af lillefingeren som muligt.  
(tegn cirkler med tommelfingeren)





**ROSKILDE**  
KOMMUNE

Social og Sundhed  
Træningsafsnittet  
[www.traening.roskilde.dk](http://www.traening.roskilde.dk)