

Immobilisering af håndled

Til patienter og pårørende

Information og opvarmning

Imens håndleddet er i gips eller fikseret med et stativ, er det vigtigt at undgå hævelse og holde bevægeligheden i skuldre, albue og fingre ved lige.

Sørg for at lejre hånden højt (over hjertehøjde), når du hviler. Se de tre lejringsbilleder til højre.

Du kan med fordel se pjecen "Gør hverdagen lettere" på dette link: <https://sydvestjysksygehus.dk/afdelinger/fysio-og-ergoterapien/patientinformationer>
Klik på overskriften "Hånd/fingre" og klik derefter på "Gør hverdagen lettere" for at se pjecen.

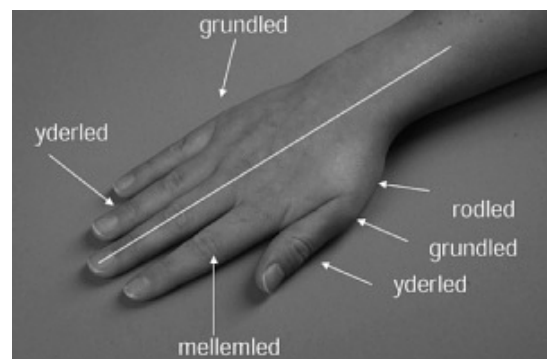
Til forebyggelse af hævelse skal du lave venepumpeøvelser. Dette gøres ved at strække armen op over hovedet og bøje ned igen 20 gange.

Når armen er over hovedet, strækkes fingrene. Når albuen bøjes, bøjes fingrene samtidig let.

Hvis hånden er meget hævet eller hæver op i løbet af dagen, skal du lave venepumpeøvelser hver halve til hele time.

Øvelser

Øvelsesprogrammet udføres _____ gange dagligt. Hver øvelse gentages _____ gange. Udfør øvelserne i roligt tempo fra yderstilling til yderstilling, men kun til smertegrænsen. Slap af mellem hver øvelse. Det er normalt, at du kan mærke, at det trækker og strammer. Øvelserne kan medføre træthed, uro og ømhed. Du må dog højst have ondt i op til 4 timer efter træning. Træn aldrig lige inden, du skal i seng.



Immobilisering af håndled



Øvelse 1

Bøj og stræk albuen.



Øvelse 2

Før hånden til nakken og slap af.



Øvelse 3

Før hånden til lænden og slap af.



Øvelse 4

Start med strakte fingre (billede 1).

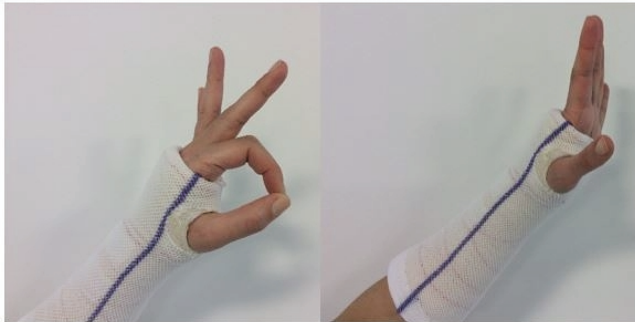
Bøj først yderled (billede 2).

Herefter mellemlid (billede 3).

Og til sidst grundled, indtil fingrene er så langt inde i håndfladen som muligt (billede 4).

Fingrene strækkes i modsatte rækkefølge; først grundled, så mellemlid og til sidst yderled.

Immobilisering af håndled



Øvelse 5

Før skiftevis tommelfingeren til spidsen af pegefinger, langefinger, ringfinger og lillefinger, så der dannes et helt rundt 'O'.
Stræk ud imellem hver finger.



Øvelse 6

Før tommelfingeren mod roden af lillefingeren i en stor bue.
Stræk ud.



Øvelse 7

Placer underarm og håndflade på et bord.
Spred og saml fingrene.

Øvelser der modvirker ømme, spændte skulder/nakke muskler:

- Træk skuldrene op mod ørerne og sænk dem langsomt igen.
- Rul med skuldrene.
- Bøj hovedet fra side til side.
- Drej hovedet fra side til side.