

Håndledsbrud (Øvelsesprogram)

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus

Information og opvarmning

Det er ikke usædvanligt at have smerter efter et håndledsbrud. De første 8 uger efter operationen/bruddet må du ikke løfte eller skubbe tunge genstande, da bruddet endnu ikke er helet. Det er dog vigtigt, at du inddrager hånden i ikke belastende dagligdags situationer, fx. i forbindelse med personlig hygiejne, madlavning og spising. Husk at holde mange små pauser i løbet af dagen.

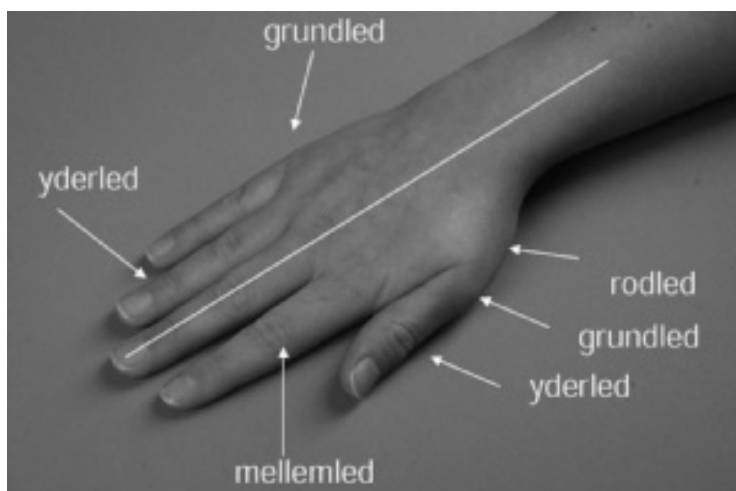


Hvis hånden er hævet opvarmes med venepumpeøvelser. Dette gøres ved at strække armen op over hovedet og bøje ned igen 20 gange. Når armen er over hovedet strækkes fingrene. Når albuen bøjes, bøjes fingrene samtidig let omkring skumrullen. Bemærk at tommelfingeren hele tiden skal være placeret rundt om skumrullen.

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

Hvis hånden ikke er hævet opvarmes hånden i håndvarmt (babylunkent) sæbevand. Bøj og stræk fingrene i vandet i 10 minutter, gerne let omkring en svamp.

Håndens led



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, og 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.



Øvelse nr. 1

Løft armene op over hovedet. Placér hænderne bag nakken og træk skuldrene tilbage.



Øvelse nr. 2

Placér hænderne på lænden og træk skuldrene tilbage.



Øvelse nr. 3

Hold albuerne ind til siden af kroppen, så du har en vinkel på 90 grader i albuen.



Vend skiftevis håndfladerne opad og nedad. Det er vigtigt, at du slapper af i skuldrene og hele tiden holder armene ind til siden.



Øvelse nr. 4

Placér underarmen på et bord med hånden ud over bordkanten. Stræk håndledet med fingrene knyttet som på billedet.



Bøj håndledet. Slap af i fingrene, det er KUN håndledet, du skal bevæge. Hold evt. fast på underarmen med den modsatte hånd.



Øvelse nr. 5

Placér underarm og hånd på et bord med håndfladen nedad.

Før skiftevis håndleddet mod tommel- og lillefingersiden. Slap af i fingrene; det er KUN håndleddet, du skal bevæge.

Hold evt. fast på underarmen med modsatte hånd.



Øvelse nr. 6

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



Øvelse nr. 7

Start med strakte fingre.

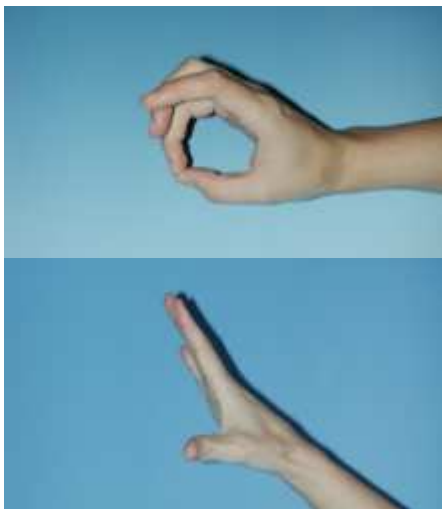
Bøj først yderled,



herefter mellemlid

og til sidst grundled, indtil fingrene er så langt inde i håndfladen som muligt.

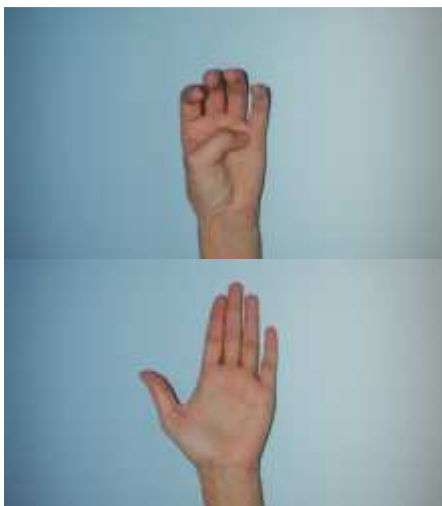
Fingrene strækkes i modsatte rækkefølge; først grundled, så mellemlid og til sidst yderled.



Øvelse nr. 8

Før skiftevis tommelfingeren til spidsen af pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger, så der dannes et helt rundt 'O'.

Stræk ud imellem hver finger.



Øvelse nr. 9

Før tommelfingeren mod roden af lillefingeren i en stor bue.

Stræk ud.

04-03-2015