

Strækkesenelæsion (Øvelsesprogram)

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk Sygehus

Information og opvarmning

Den syede strækkesene tåler IKKE kraftig udspænding. Det vil sige, at fingrene IKKE må bøjes hårdt ind. Undgå at løfte noget tungt og gribe hårdt. For kraftig udspænding kan medføre, at senen springer eller 'trækkes lang', så fingeren ikke kan strække.

Du må bruge hånden til lettere daglige gøremål indenfor smertegrænsen.

Du må bruge hånden normalt efter 12 uger.



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 let samtidig.

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

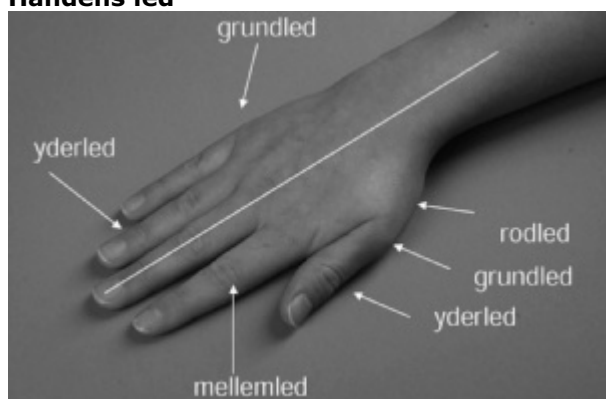
Hvis hånden ikke er hævet opvarmes hånden i håndvarmt (babylunkent) sæbevand. Bøj forsigtigt og stræk fingrene i vandet i 10 minutter.



Hvis hånden er hævet, skal du sørge for at lejre hånden højt (over hjertehøjde), når du hviler.



Håndens led



Øvelser

Øvelsesprogrammet udføres ____gange dagligt. Hver øvelse gentages ____ gange.

Udfør øvelserne i roligt tempo fra yderstilling til yderstilling, dog kun til smertegrænsen. Slap af mellem hver øvelse.



Øvelse nr. 1

Placér underarm og hånd på højkant på et bord. Bøj håndledet skiftevis frem og tilbage. Slap af i fingrene; det er KUN håndledet, du skal bevæge.

Hold evt. fast på underarmen med modsatte hånd.



Øvelse nr. 2

Start med strakte fingre.



Bøj først yderled,



herefter mellemlid



og til sidst grundled, indtil du mærker en stramning.

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



Øvelse nr. 3

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. 4

Bøj og stræk mellem- og yderleddene. Grundleddene holdes let bøjede med den anden hånd.



Øvelse nr. 5

Placer underarm og håndflade på et bord. Stræk hver finger for sig, så den løftes fra bordet.

09-03-2015