



Træningsprogram for fingre

Generel information til genoptræningsprogram

Hævelse

Som en del af kroppens helingsproces kan hånden hæve efter en skade eller operation. Hævelsen vil begrænse bevægeligheden og skal derfor reduceres.

Ræk armen opad, således at albue og hånd er over hjertehøjde. Understøt evt. albuen. Udfør pumpeøvelser ved at bøje og strække fingrene mest muligt. Der tilstræbes 10-20 gentagelser per time.

Placerer hånden over hjertehøjde, når du sidder og ligger. Dette kan gøres ved at anvende puder eller lignende understøttende eller bare lægge hånden på modsatte skulder.

Daglige aktiviteter

Det er en vigtig del af genoptræningen, at hånden inddrages gradvist i alle daglige aktiviteter. Der skal tilstræbes, at aktiviteterne er ubelastede (<1 kg). Det er selvfølgelig „tilladt“ at understøtte påklædning med håndtering lynlåse, snøreband og knapper samt tandbørstning.

Ergoterapeuten og/eller lægen vil fortælle dig, hvis der er yderligere belastningsrestriktioner i forhold til din skade og/eller operation.

Udførelse af øvelsesprogram

Opvarmning og øvelser udføres 3-5 gange dagligt.

Hver øvelse gennemføres op til 10 gange. Bevægelser gennemføres roligt til yderstilling, som fastholdes kortvarigt, og kun til smertegrænsen.

Det er forventeligt, at der opstår ømhed efter træning, men som anført ovenfor bør smerter undgås. Træningsømheden skal være svundet ved start på næste træning.

Opvarmning

Det er vigtigt at varme hånd og håndled op for at få det bedste udbytte af træningen. Varighed af opvarmning 8-10 minutter.

Opvarmningen kan foregå som følger:

- Pumpeøvelser med/uden brug af blød svamp i håndvarmt vand. Dette forudsætter, at hånden ikke er hævet eller hævelsen ikke forværres.
- Pumpeøvelser over hjertehøjde, hvor fingrene bøjes og strækkes så meget som muligt.

Smertebehandling

I forbindelse med information hos ergoterapeut og/eller læge vil der blive givet information om hensigtsmæssig brug af smertestillende medicin.

Smertestillende medicin kan være udgangspunktet for et godt og udbytterigt genoptræningsforløb.

Øvelsesprogram

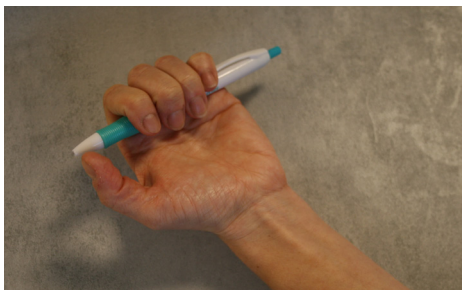
1 Bevægelse af fingerled:

Bøj og stræk et led ad gangen. Støt under leddet med modsatte hånd.



2 Håndknyt:

Stræk fingrene så meget som muligt. Hold en blyant eller lignende imod de strakte fingres yderste led. Hold fast i enden af blyanten med modsatte hånd. Bøj fingrene om blyanten i en rullende bevægelse, fra fingerspidserne og ind mod håndfladen. Stræk derefter fingrene i modsatte rækkefølge.





3 Bevægelse af fingerled:

Bøj knoeddene, mens mellemlid og yderled holdes strakte. Herefter bøjer du mellemlid og yderled, mens knoeddene holdes strakte.

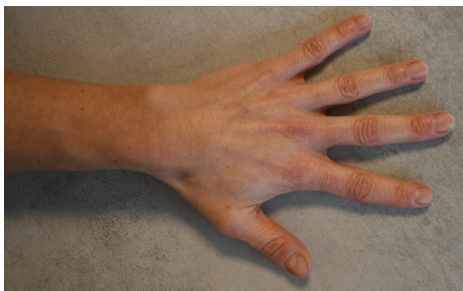


4 Fingerstræk:

Placér hånden på en rulle (fx kagerulle eller vandflaske) med håndryggen opad. Hold fingrene strakte, mens håndfladen bevæges hen over rullen helt ud til finger-spidserne. Pres samtidig den nederste del af hånden ned mod bordet, så fingrene strækkes mest muligt.

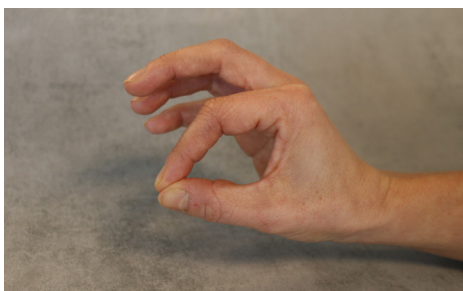
5 Spredde/samle:

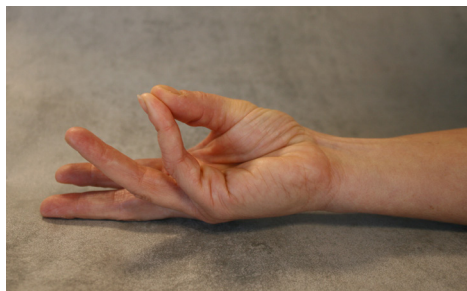
Placér armen på et bord med håndryggen opad. Spred/saml fingrene så meget du kan uden at løfte hånden/fingrene fra underlaget.



6 Pincetgreb:

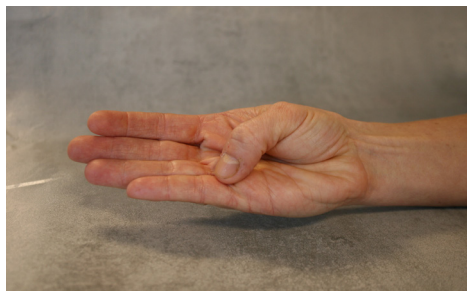
Før tommelfingeren til spidsen af henholdsvis pegefinger, langefinger, ringfinger og lillefinger, så det danner et "O". Husk at strække helt ud mellem hver bevægelse.





7 Oppositionsbevægelse:

Før tommelfingeren til spidsen af lillefingeren og lad den glide så langt ned ad fingeren som muligt.



[illegible]

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsøvej 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk