

Operation af Dupuytren's kontraktur (Øvelsesprogram)

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus

Information og opvarmning

Genoptræningen i ergoterapien kan begynde få dage efter operationen. Trådene fjernes hos egen læge efter 10-12 dage eller efter aftale med opererende læge.

I nogle tilfælde fremstilles der en stræk-skinne i ergoterapien til den/de opererede fingre. Skinnen anvendes om natten for at forebygge, at fingrene atter trækker ind mod håndfladen.

Du skal begynde at bruge hånden til dagligdags gøremål så hurtigt som muligt efter operationen.



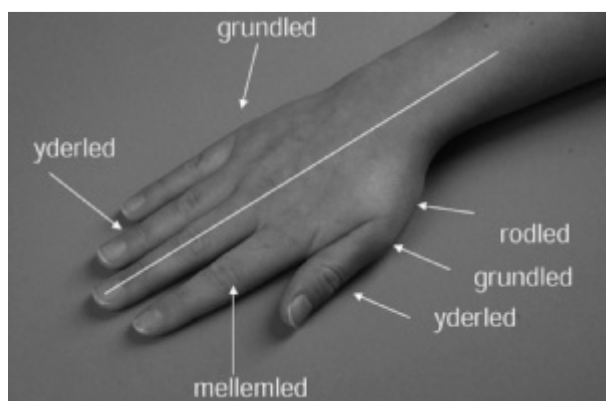
Hvis hånden ikke er hævet opvarmes hånden i håndvarmt (babylunkent) sæbevand. Bøj og stræk fingrene i vandet i 10 minutter, gerne let omkring en svamp.

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.

Håndens led

Øvelsesprogrammet udføres ____ gange dagligt. Hver øvelse gentages ____ gange. Udfør øvelserne i roligt tempo fra yderstilling til yderstilling. Slap af mellem hver øvelse.



Øvelser



Øvelse nr. 1

Placer den opererede fingers nederste stykke mod en bordkant. Placer den raske hånds tommel- og pegefinger på stykket mellem grundleddet og mellemeleddet.



Forsøg nu at strække fingeren mod bordkanten. Det er kun fingerens mellemeledd, der arbejdes med.



Øvelse nr. 2

Placer underarm og håndflade på et bord.



Spred og saml fingrene.



Øvelse nr. 3.

Stræk fingrene.



Bøj grundleddene. Mellemeleddene og yderleddene holdes strakte.



Øvelse nr. 4

Stabiliser grundledet med den anden hånd.



Bøj mellemeleddet.



Øvelse nr. 5

Stabiliser mellemeleddet med den anden hånd.



Bøj yderleddet.



Øvelse nr. 6

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. 7

Før tommelfingeren mod roden af lillefingeren i en stor bue.



Stræk ud.



Øvelse nr. 8

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

09-03-2015