

Tommelfingeren (Øvelsesprogram)

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus

Information

Rodledsoperation foretages på grund af slidgigt i tommelfingerens rodled. Der findes flere forskellige typer operation, ex. Weilby-operation, indsættelse af protese i rodledet eller trapeziectomi.

Efter fjernelse af gipsskinnen anlægges en mindre tommelskinne i Terapiafdelingen, som du skal benytte døgnet rundt i 3 uger. Skinnen tages kun af, når du skal lave øvelser, eller når du slapper af eksempelvis foran fjernsynet.

Tag skinne på ved belastning eksempelvis i forbindelse med rengøring og madlavning.

Du må bruge hånden i lettere daglige gøremål, men det må ikke udløse ekstra smerter. Husk at holde mange pauser i løbet af dagen.

Ergoterapeuten kan give dig råd og vejledning i forbindelse med udførelsen af dine daglige gøremål.

Du må ikke foretage tunge løft i mindst 12 uger fra operationsdatoen.

Der skal gå mellem 8 og 12 uger, før du må begynde at arbejde igen. Dette afhænger af, hvor fysisk krævende jobbet er. Spørg din ergoterapeut.

Opvarmning



Hvis hånden er hævet opvarmes med venepumpeøvelser. Dette gøres ved at strække armen op over hovedet og bøje ned igen 20 gange.

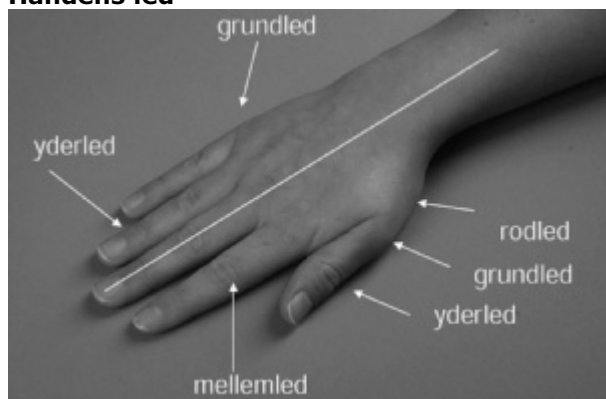
Når armen er over hovedet strækkes fingrene. Når albuen bøjes, bøjes fingrene samtidig let omkring skumrullen.

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 før hver trænings-session 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. Udføres i roligt tempo fra yderstilling til yderstilling, dog kun til smertegrænsen. Slap af mellem hver øvelse.



Øvelse nr. 1

Hold albuerne ind til siden af kroppen, så du har en vinkel på ca. 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. 2

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



Bøj håndleddet. Slap af i fingrene; det er KUN håndleddet, du skal bevæge.

Hold evt. fast på underarmen med modsatte hånd.



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

Før tommelfingeren mod roden af lillefingeren i en stor bue

Stræk ud.



Øvelse nr. 5

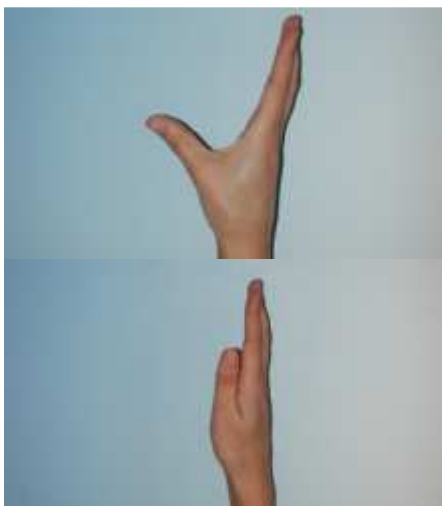
Placér hånden fladt på et bord med håndfladen nedad og før tommelfingeren væk fra de andre fingre.

Løft tommelfingeren fra bordet uden at løfte de andre fingre.



Sænk tommelfingeren igen og før den tilbage mod siden af pegefingeren.





Øvelse nr. 6

Placér hånden på højkant på et bord.

Før tommelfingeren vandret ud til siden og tilbage mod siden af pegefingern.



Øvelse nr. 7

Stabiliser tommelfingerens grundled med den anden hånd.

Bøj og stræk yderleddet.



Øvelse nr. 8

Stabiliser tommelfingerens grundled med den anden hånd.

Bøj og stræk yderleddet.

09-03-2015