

# Tenolyse - fleksorsene (Øvelsesprogram)



Du har fået foretaget tenolyse af din bøjese, fordi der er fundet arvævssammenklustering til senen efter din skade eller efter operation af skade.

Træning påbegyndes allerede dagen efter din operation for at hindre, at senen på ny klistrer fast i arvævet. Træning foregår efter nøje anvisning fra ergoterapeuten, da senen kun har 50% af sin styrke. Det er meget vigtigt, at du følger optræningen, da senen kan klistre sig fast igen eller springe. De første 14 dage efter operationen er træning afgørende for resultatet.

Hånden skånes de første 6 uger efter indgrebet. Du må kun bruge hånden i det omfang ergoterapeuten siger.

Under forløbet skal du være opmærksom på:

- Infektionstegn: rødme, hævelse, dunkende fornemmelse i finger, temperaturstigning. Hvis du oplever infektionstegn, skal du straks kontakte din egen læge eller Ortopædkirurgisk Ambulatorium på tlf. 7918 2126
- Smerter: brændende, stikkende smerter eller andet.
- Hævelse
- Bevægelighedsindskrænkning som opstår pludseligt

**VIGTIGT!** Du må ikke arbejde med modstand og du må ikke strække fingrene passivt med den anden hånd!



## Øvelse 1

Det er meget vigtigt at undgå hævelse i hånden. Dette forebygges ved i dagtimerne at strække armen op over hovedet og bøje ned igen mindst 20 gange hver time.

Om natten lægges hånden på en pude placeret på maven.



## Øvelse 2

Fingrene bøjes passivt med den anden hånd og strækkes aktivt med håndens egne muskler. Du må ikke strække fingrene passivt med den anden hånd!

Gentag \_\_\_\_\_ gange.





### Øvelse 3

Led-for-led træning:  
Stabiliser under mellemeleddet med den anden hånd.

Bøj mellemeleddet.  
Gentag \_\_\_\_\_ gange



### Øvelse 4

Led-for-led træning:  
Stabiliser under yderleddet med den anden hånd.

Bøj yderleddet.  
Gentag \_\_\_\_\_ gange



### Øvelse 5

Aktiv hold øvelse: Fingrene bøjes passivt, og du holder fingrene bøjede ved egen muskelkraft i \_\_\_\_\_ sekunder.

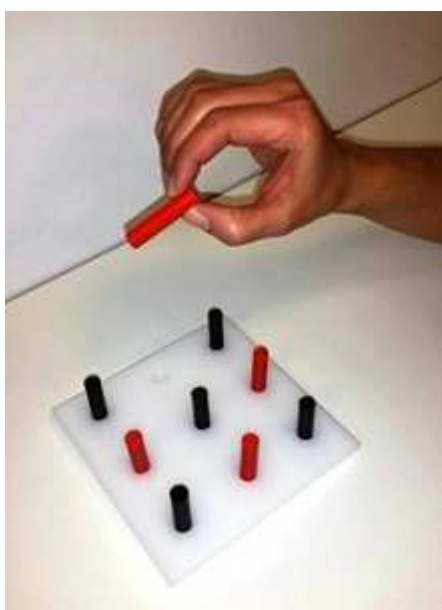
Dette gøres 3 gange i timen.



(øvelse 5 fortsat)



**Øvelse 6**  
Rulle med bat-gummi-rulle for passivt at strække fingrene.



**Øvelse 7**  
Lette solitaire brikker.

09-03-2015