

## Tenolyse - ekstensorsene (Øvelsesprogram)



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

Træning påbegyndes allerede dagen efter din operation for at hindre, at at senen på ny klistrer fast i arvævet. Træningen 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, og du må først arbejde, når ergoterapeuten eller lægen siger god for det. Hånden må kun bruges 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 telefon nr. 7918 2126
- Smerter: brændende, stikkende smerter eller andet
- Hævelse
- Bevægelighedsindskrænkning, som opstår pludseligt.

**VIGTIGT!** Du må ikke strække fingrene mod modstand, og du må ikke bøje 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

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



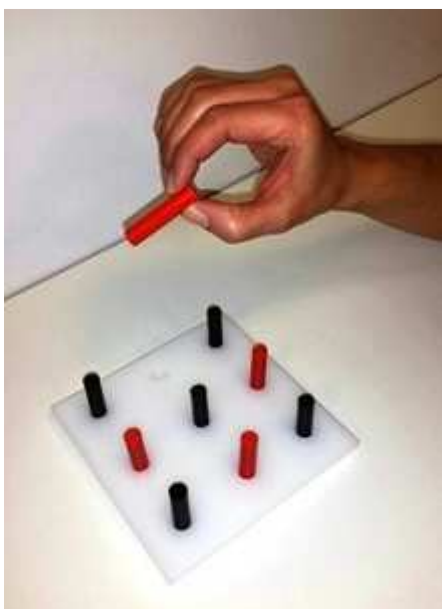
### Øvelse 3

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



### Øvelse 4

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



### Øvelse 5

Lette solitaire brikker.

09-03-2015