

## Bøjesehelæsion (Øvelsesprogram)

### PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk  
Sygehus

#### Information

Du er nu blevet opereret efter en bøjesehelæsion og har fået anlagt en plastikskinne, som skal beskytte senen mod udspænding.

Skinnen skal benyttes dag og nat i 4 uger og må ikke tages af, heller ikke i bad. Hånden må ikke bruges til daglige gøremål. Derefter bruges skinnen om natten i 14 dage.

Efter 6 uger påbegyndes ubelastede øvelser, dvs. uden kraft.

Efter 8 uger tåler senen tidligst belastning og du vil kunne genoptage dit arbejde. Er det fysisk hårdt arbejde, skal der dog gå 12 uger.

Sportsaktiviteter og styrketræning kan genoptages efter ca. 16 uger.

Du må køre bil efter 9 uger og cykle efter 10 uger.

Stroppen til fingrene anvendes om natten og i udsatte situationer som ved fx. transport, indkøb og sociale relationer.

#### Hævelse



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.

## Øvelser

For at vedligeholde senens glideevne, mens den vokser sammen, er det vigtigt, at du følger øvelsesprogrammet for bedst muligt resultat.

Øvelserne mindsker risikoen for stive led og for at senerne vokser fast til de omkringliggende strukturer i hånden. Følgende øvelser udføres hver anden time.



### Øvelse nr. 1

Fingrene bøjes helt ind i håndfladen med den anden hånd. Vær opmærksom på, at ALLE led bøjes med. Dette skal du gerne kunne i løbet af den første uge.

Herefter strækker du fingrene op til skinnen - kun ved brug af den opererede hånd - du må IKKE hjælpe til med den raske hånd.

Gentag øvelsen 10 gange.



### Øvelse nr. 2

Fingrene bøjes helt ind med den anden hånd. Giv slip og hold stillingen ganske let i 3 sekunder. Du skal kun bruge den kraft, det akkurat kræver for at holde fingrene bøjede.

Slap af og stræk op til skinnen igen.

Gentag øvelsen 3 gange.



04-03-2015