

# Fingerskade (Øvelsesprogram)

## PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk  
Sygehus

### Information og opvarmning

De første 8 uger efter operationen/bruddet må du ikke løfte eller skubbe tunge genstande, da bruddet endnu ikke er helet. Det er dog vigtigt, at du inddrager hånden i ikke belastende dagligdags situationer, fx. I forbindelse med personlig hygiejne, madlavning og spisning. Husk at holde mange små pauser i løbet af dagen.



**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.

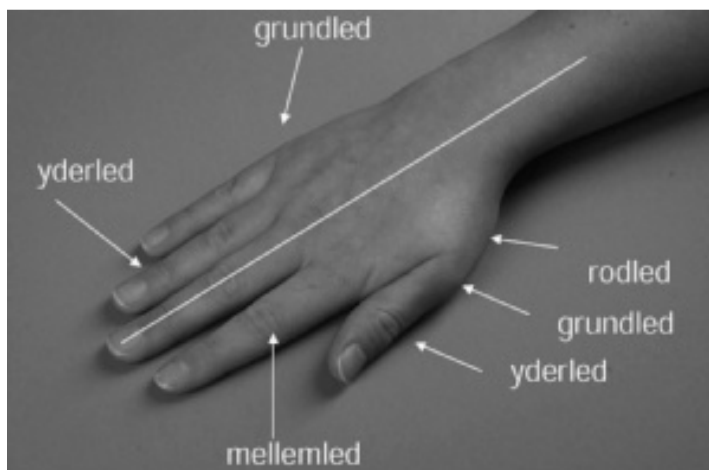
**Hvis hånden er meget hævet** eller hæver op i løbet af dagen, skal du lave venepumpeøvelser hver halve til hele time.

**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

Øvelsesprogrammet udføres \_\_\_\_gange dagligt. Hver øvelse gentages \_\_\_\_ gange. Udfør øvelserne i roligt tempo fra yderstilling til yderstilling, men kun til smertegrænsen. Slap af mellem hver øvelse.

Det er normalt, at du kan mærke, at det trækker og strammer, og øvelserne kan medføre træthed, uro og ømhed. Du må dog højst have ondt i op til 4 timer efter træning. Træn aldrig lige inden, du skal i seng.



## Øvelser



### Øvelse nr. 1

Stræk mellem- og yderleddene.  
Grundleddene holdes let bøjede med den anden hånd.



### Øvelse nr. 2

Placér hånd og underarm på et bord med fingrene ud over kanten.  
Stræk grundleddene. Mellem- og yderled er afslappede og let bøjede. Slap af.



### Øvelse nr. 3

Placér hånd og underarm på et bord med fingrene ud over kanten.  
Stræk fingrene helt. Slap af.



### Øvelse nr. 4

Bøj mellemleddets. De øvrige fingre holdes strakte med den anden hånd.



### Øvelse nr. 5



### Øvelse nr. 5a

Bøj grundleddene. Mellem- og yderleddene holdes strakte.



**Øvelse nr. 5b**

Bøj yder- og mellemlid. Grundleddene holdes strakte.



**Øvelse nr. 5c**

Bøj grund- og mellemlid. Yderleddene holdes strakte.



**Øvelse nr. 6**

Stabiliser under mellemlidlet med den anden hånd.



Bøj mellemlidlet.



**Øvelse nr. 7**

Stabiliser under yderleddet med den anden hånd.



Bøj yderleddet.

04-03-2015