

Isolert bøy: Stabiliser i grunn- og midtledet med den friske hånden, og bøy og strekk ut i ytterledet



Isolert bøy: Stabiliser i grunnledet med den friske hånden. Bøy i midtledet og strekk ut

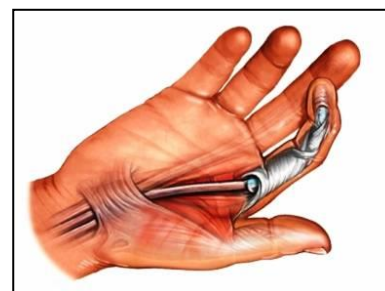


Den første tiden etter fjerning av gips/ortose skal du kun bruke hånden i gjøremål som ikke krever mye kraft. Unngå bruk av statiske grep, dvs. holde over tid. Lette bevegelser hvor du griper og slipper ofte er det beste (f.eks. spising, drikking, av- og påkledning med forsiktighet). Ikke bruk hånden i aktiviteter hvor både håndledd og fingre kommer i full strekk da dette medfører stort drag på senene.

Ca. 12 uker etter operasjonen kan hånden brukes som før.

Lykke til! Ta kontakt hvis du lurer på noe.

Øvelser etter bøyeseneskade i fingre 4 uker etter operasjon



Avd. Rikshospitalet: Fysio-/ergoterapi tlf. 23 07 29 00
Avd. Ullevål/Storgata: Håndterapien tlf. 97 18 43 39/22 11 72 58

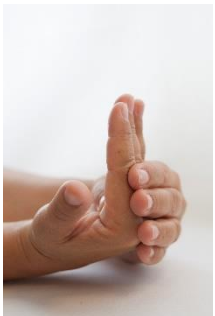
Utfør øvelsene med god støtte for underarmen, i et rolig tempo og uten kraftbruk. Dersom du lurer på hvor mye du skal ta i, prøv å gjøre samme bevegelse med fingrene på den friske hånden og kjenn hvor lite krefter du bruker da.

Det anbefales å trene annenhver time, ca. 10 repetisjoner av hver øvelse. Dersom hånden reagerer med hevelse og smerte må treningsmengden reduseres.

Med avslappede fingre, beveg håndleddet kontrollert fram og tilbake



Støtt slik at grunnleddene er bøyd og strekk midt- og ytterledd



Strekk og sprik med alle fingrene, knytt deretter neven



Bøy grunnleddene mens midt- og ytterleddene holdes strake



Bøy midt- og ytterleddene mens grunnleddene holdes strake

