

INFORMATION

Ortos

En skena (ortos) tillverkas för att hålla fingrarna raka under natten och denna använder du varje natt i 2-3 månader. Ta med ortosen vid varje besök på handrehab.

Ärr

Smörj gärna in ärran dagligen med mjukgörande kräm för att återfukta och hålla huden mjuk. Tänk på att kraftgrepp och repetitivt arbete kan göra att handen svullnar och rörelseförmågan blir sämre.

Känsl

Efter operationen kan en viss påverkan fås på känslan i fingrarna, men detta går oftast över på ett par månader.

Undvik svullnad

Efter en operation finns det risk för försämrad cirkulation och ökad svullnad. För att förhindra detta är det viktigt med högläge av handen så länge svullnad kvarstår samt att använda handen i lätta vardagsaktiviteter.

TRÄNINGSinSTRUKTIONER

Träna med mjuka rörelser under första veckan och forcera inte sträckningen innan dess att såret är läkt.

Gör följande övningar **4 gånger/dag och varje övning 10 gånger.**



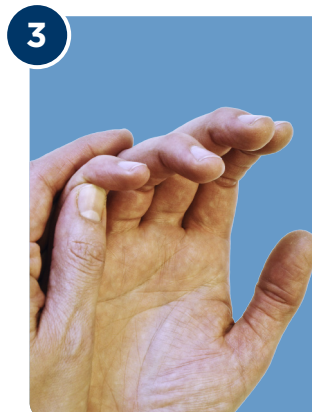
Övning 1

Rulla mjukt in fingrarna mot handflatan. Sträck ut och spreta. Om det är svårt att böja fingrarna, forma fingrarna kring en mjuk boll av hushållspapper för att lättare hitta ett naturligt rörelsemönster.



Övning 2

Böj knoglederna och ge ett mothåll på handens baksida. Räta ut mellanleden så mycket det går. Sträck ut och spreta.



Övning 3

Träna led-för-led. Böj och sträck yttersta fingerleden och därefter den mellersta. Om såret är ömt håll på sidorna av fingret.