

**Information**  
til patienter og pårørende

**Træningsprogram**  
**- brækket håndled**  
*0-5 uger efter operation*



REGION SJÆLLAND  
HOLBÆK SYGEHUS



*- vi er til for dig*

Du skal nu i gang med at træne dit opererede håndled.

## **Genoptræning**

Du skal udføre træningsprogrammet tre gange dagligt.

### **Aftagelig håndledsbandage**

Du får en aftagelig bandage, som du skal anvende 24 timer i døgnet i de kommende fem uger.

Du må tage bandagen af, når du skal træne, vaske hænder og gå i bad. Hvis du har fået gips på kan du selvfølgelig ikke tage den af, men skal fortsat træne iht. pjecen i det omfang, det er muligt.

### **Brug hånden i det daglige**

Når du har håndledsbandagen på, skal du bruge hånden til lettere daglige gøremål, såsom påklædning og spise med kniv og gaffel. Du må gerne bære lettere genstande, bare det ikke forværrer smerterne.

## **Bevægelighed**

Det er naturligt, at du ikke kan bevæge dit håndled, som før du brækkede det. Det er derfor vigtigt, at du træner. Bevægeligheden vil gradvis blive bedre ved træning. Jo bedre bevægelighed du får, jo nemmere får du ved at udføre dine daglige gøremål senere i forløbet. Du kan følge udviklingen i genoptræningen ved at sammenligne med din raske arm.

## **Hvis din hånd er hævet**

Hvis din hånd er hævet, er det vigtigt, at du gør en aktiv indsats for at mindske hævelsen. Hvis hævelsen mindskes, vil du få lettere ved at bevæge dine fingre og håndled. Du vil desuden få lettere ved at bruge hånden i dine daglige gøremål.

### Venepumpeøvelse

Lav øvelsen hver 1/2 time.

Stræk armen i vejret så højt som muligt. Knyt fingrene og tryk let med tommelfingeren på de knyttede fingre. Stræk og spred derefter fingrene helt.

Gentag 20-30 gange i et roligt tempo.



### Om natten

Placér armen på nogle puder, så hånd og albue ligger over hjertehøjde.

### Om dagen

Gå med armen langs siden og bevæg den, som du naturligt gør.

Oplever du en dunkende fornemmelse i armen, er det tegn på, at du skal lave venepumpeøvelser.

Sørg for at have hånden placeret over hjertehøjde, når du sidder ned.

### Smerter

Du kan forvente, at du får lidt flere smerter under træningen. Hvis du har mange eller konstante smerter, skal du kontakte ambulatoriet. Det er normalt, at du har flere smerter i lillefingersiden af håndleddet. Dette kan skyldes flere årsager. Der ligger en masse ledbånd i denne side af håndleddet, der går op til hånden og holder hånden ned til underarmen. Disse ledbånd

læderes ofte i større eller mindre grad ved et håndledsbrud. I andre tilfælde er årsagen, at spolebenet bliver lidt kortere på grund af bruddet og dermed øges belastningen i lillefingersiden af håndleddet.

Hvis der er behov for det, vil din ergoterapeut instruere dig i, hvorledes du opstarter dybere arvævsmassage.

## **Sår og ar**

Når kroppen heler, er det ikke kun det synlige ar du ser på huden, der dannes. Der dannes også arvæv i kroppens dybereliggende lag. Dette underliggende arvæv kaldes adhærencer.

Når du har fået fjernet sting, skal massere omkring såret med uparfumeret creme for at mindske adhærencedannelsen.

Dette vil også medvirke til, at din hævelse aftager hurtigere.

## **Når dit sår er helet**

Når dit sår er helet

Når stingene er fjernet og der er kommet hårde sårskorper, skal du massere med creme på selve såret.

### Øvelsesprogram

Du skal varme op inden du træner.

#### Opvarmning inden øvelsesprogram

Inden du går i gang med øvelsesprogrammet, skal du varme op for at blødgøre vævet.

Dette gør du ved hjælp af venepumpeøvelsen som vist tidligere.

Du skal bevæge fra yderstilling til yderstilling. Hold stillingen i ca. 5 sekunder.

Hver øvelse gentages 10-15 gange og udføres i et langsomt tempo.

Du må gerne mærke en stramhed i håndleddet når du træner.

Placér hånden ud over en bordkant.

Underarmen skal hvile på bordet.

Bøj håndleddet bagover med afslappede, let bøjede fingre.

Bøj håndleddet nedad med afslappede fingre.



#### Øvelse 1

*(Denne øvelse kan ikke laves, hvis du har gips på)*

## Øvelse 2

*(Denne øvelse kan ikke laves, hvis du har gips på)*

Placér hånden i håndkantsstilling ud over en bordkant.

Underarmen skal hvile på bordet.

Bøj håndledet mod tommelfingersiden. Bøj håndledet mod lillefingersiden.



## Øvelse 3

Hold underarmen vandret og albuen i taljen. Hold albuen i taljen under hele øvelsen.

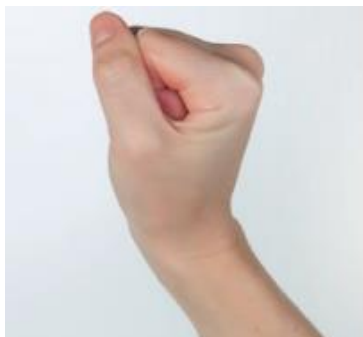
Drej hånden så håndryggen skiftevis vender mod loftet og mod gulvet.



### Øvelse 4

Bøj i en glidende bevægelse yder- og mellemlid og derefter grundled til et fuldt håndknyt.

Vær opmærksom på at fingrenes grundled bøjes helt. Stræk derefter fingrene helt ud.



### Øvelse 5

Lave et "O" ved at føre tommelfingeren til pegefingeren. Dernæst til langefinger, ringfinger og lillefinger. Sørg for at strække fingrene helt ud, inden du fører tommelen til næste finger. Lad tommelfingeren glide ned mod roden af lillefingeren.



## Kontakt

### Ortopædkirurgisk Ambulatorium 12-2

Sekretær: Tlf.: 59 48 44 70  
(hverdage kl. 9.00-15.00)

Sygeplejerske i ambulatoriet:  
Tlf.: 59 48 44 72  
(hverdage kl. 8.00-8.30)

Ved henvendelse udenfor dette  
tidsrum skal akuttelefon tlf.  
70 15 07 08 kontaktes.

Opdateret marts. 2019 af:

Traumeteamet  
**Ortopædkirurgisk  
Afdeling**  
Holbæk Sygehus  
Smedelundsgade 60  
4300 Holbæk

Dok. nr. 310361

### Ring til os, hvis:

- hånden eller armen hæver voldsomt
- smerterne forværres væsentligt
- håndens temperatur og farve ændres
- Hvis armen bliver rød, hævet, dunker og er varm kan det være et tegn på betændelse.

Det er vigtigt, at du reagerer på ovenstående. Går du for længe uden at reagere, kan det komplicere dit forløb. Du skal derfor hurtigst muligt kontakte os.