

Information
til patienter og pårørende

Træningsprogram
- brækket håndled
5 uger efter operation



REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS



- vi er til for dig

Du skal i gang med flere øvelser for at optimere træningen af dit opererede håndled.

Den aftagelige håndledsbandage skal du anvende mindst muligt. Du kan dog bruge den i udsatte situationer.

Brug hånden i det daglige

Du skal bruge hånden til dine almindelige gøremål uden den aftagelige håndledsbandage. Det er vigtigt at du forsøger at anvende hånden så naturligt som muligt i din dagligdag. Du må gerne bære lettere genstande, bare det ikke forværrer smerterne.

Bevægelighed

Det er naturligt, at du endnu ikke kan bevæge dit håndled, som før du brækkede det. Det er derfor vigtigt, at du fortsat træner. Bevægeligheden vil gradvis blive bedre ved træning. Jo bedre

bevægelighed du får, jo nemmere får du ved at udføre dine daglige gøremål. 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 få lidt flere smerter, nu hvor du begynder at bruge hånden mere i din dagligdag.

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.

Øvelsesprogram

Udfør alle øvelser tre gange dagligt i et langsomt tempo.

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.

Opvarmning inden øvelsesprogram

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

Sæt hånden i en spand med håndvarmt vand. Hold skulderen afslappet. Bevæg håndled og fingre igennem i ca. 10 minutter.

Har du ikke mulighed for at varme op i vand, som anbefalet, kan du varme op ved hjælp af

venepumpeøvelsen som vist tidligere.

Øvelse 1

Placér hånden ud over en bordkant. Underarmen skal hvile på bordet.

Bøj håndleddet bagover og brug derefter den raske hånd til at presse hånden yderligere bagover, til du mærker at det strammer, slip med den raske hånd og forsøg at holde stillingen.

Slap af og gentag øvelsen.



Øvelse 2

Placér hånden ud over en bordkant. Underarmen skal hvile på bordet.

Bøj håndleddet nedad og brug derefter den raske hånd til at presse hånden yderligere nedad, til du mærker at det strammer, slip med den raske hånd og forsøg at holde stillingen.

Slap af og gentag øvelsen.



Øvelse 3

Placér hånden i håndkantsstilling ud over en bordkant. Underarmen skal hvile på bordet.

Bøj håndleddet mod tommelfingersiden. Pres derefter hånden yderligere mod tommelfingersiden med raske hånd, til du mærker at det strammer, slip med den raske hånd og forsøg at holde stillingen.

Slap af og gentag øvelsen.



Øvelse 4

Placér hånden i håndkantsstilling ud over en bordkant. Underarmen skal hvile på bordet.

Bøj håndleddet mod lillefingersiden. Pres derefter hånden yderligere mod lillefingersiden med raske hånd, til du mærker at det strammer, slip med den raske hånd og forsøg at holde stillingen. Slap af og gentag øvelsen.



Øvelse 5

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

Drej hånden så håndryggen vender mod loftet.

Brug den raske hånd til presse hånden yderligere i yderstilling, til du mærker at det strammer, slip med den raske hånd og forsøg at holde stillingen. Slap af og gentag øvelsen.



Øvelse 6

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

Drej hånden så håndryggen vender mod gulvet.

Brug den raske hånd til presse hånden yderligere i yderstilling, til du mærker at det strammer, slip med den raske hånd og forsøg at holde stillingen. Slap af og gentag øvelsen.



Øvelse 7

Placér underarmen på et bord så langt ind mod kroppen som muligt. Hold med et fast greb om hammerens skaft.

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



Udspænding

Udspænding; gentages fem gange - hold yderstillingen i 30 sekunder.

Sæt albuerne på et bord med underarmene lodret. Hold håndfladerne mod hinanden og bevæg albuerne ud til siden, så håndleddet bøjes bagud.

Håndfladerne holdes sammen under hele øvelsen.



Når du får bedre bevægelighed i håndleddet kan du supplere med nedenstående øvelse.

Stil dig ved et bord og placér begge håndflader på bordpladen. Læn dig forover til du mærker en stramhed i håndled og underarm.

Hold yderstillingen i 30 sekunder og gentag øvelsen fem gange.



Modstandsøvelser

For at genoptræne hånden og underarmens muskler, skal du træne med træningsleret eller gummibold til håndledstræning.

Hver øvelse skal du lave 2-4 gange om ugen til udtrætning.

Øvelse 1

Placér træningsleret i håndfladen og klem fingrene igennem leret indtil fingerspidserne rører håndfladen, så du får et fuldt håndknyt.



Øvelse 2

Placer træningsleret i en klump på bordet. Bøj fingrene til et håndknyt og placér dem ovenpå klumpen. Vær opmærksom på, at håndledet hviler på bordet. Stræk fingrene gennem leret i en langsom bevægelse.



Øvelse 3

Placer træningsleret i håndfladen. Bøj tommelfingeren i en bue gennem leret til den når roden af lillefingeren.

Læg en klump træningsler over tommelfingeren og stræk tommelfingeren igen.



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 nedenstående. Går du for længe uden at reagere, kan det komplicere dit forløb. Du skal derfor hurtigst muligt kontakte os.