

**Information**  
til patienter og pårørende

**Træningsprogram**  
**- brækket håndled**  
*efter fjernelse af gipsskinne*



REGION SJÆLLAND  
HOLBÆK SYGEHUS



*- vi er til for dig*

Du skal i gang med at træne dit brækkede håndled.  
Du skal udføre træningsprogrammet tre dagligt.

## **Brug hånden i det daglige**

Du skal bruge hånden til dine almindelige gøremål. 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. Det kan tage et halvt til et helt år, før du igen kan bruge din hånd normalt.

## **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.

### **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.

### **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

Tag den aftagelige skinne af inden du går i gang med opvarmningen og øvelsesprogrammet.

Du skal varme op og udføre øvelser fire til fem gange dagligt.

### Opvarmning

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.



## Øvelser

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.

## Øvelse 1

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

Bøj håndleddet bagover med afslappede, let bøjede fingre.

Bøj håndleddet ned af med afslappede fingre.



## Øvelse 2

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

Bøj håndleddet mod tommelfingersiden.

Bøj håndleddet 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.

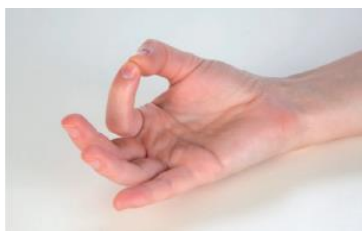


### Øvelse 5

Lav et "O" ved at føre tommelfingeren til pegefingern. 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 akuttelefonen  
kontaktes på tlf. 70 15 07 08.

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

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.