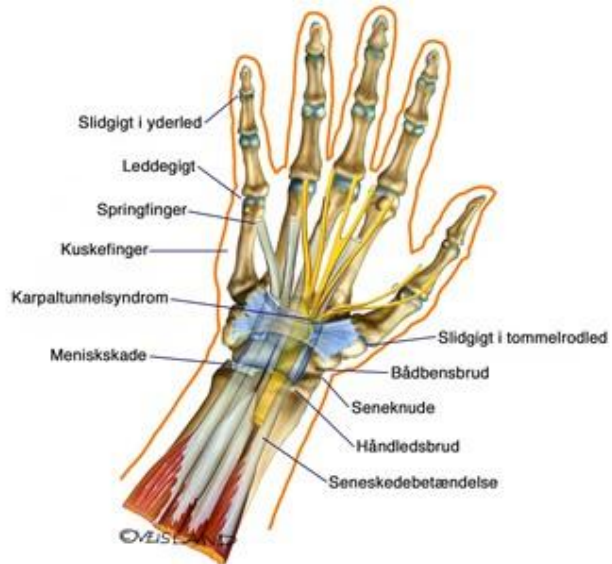
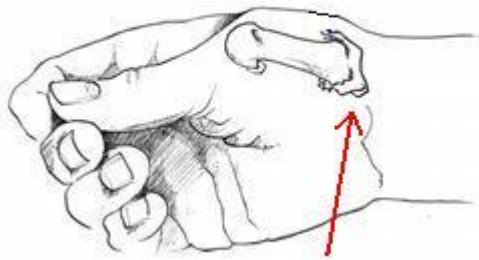


# Træningsprogram til Patienter opereret med Weilby-plastik.



Du er blevet opereret for slidgigt i tommelfingerens rodled og er efterfølgende blevet bandageret med gips.

I den tid du har gipsen på er det vigtigt, at du dagligt bøjer og strækker albuen og skiftevis bøjer og strækker fingrene i det omfang du kan for gipsen.

Når gipsen er fjernet må du forsigtigt påbegynde, aktive øvelser med hovedvægten lagt på tommelfingerens bevægelser.

## Inddragelse af hånden i daglige gøremål

Det er naturligt, at du ikke kan bevæge hånden, som før den blev opereret, men bevægeligheden vil dog blive bedre ved almindelig brug af hånden. Det er derfor vigtigt, at du inddrager hånden i de daglige gøremål.

Brug hånden som støtte når du fx drikker af en kop, støtte ved af og påklædning etc. Brug den også gerne i bruseren til at sæbe dig ind med.

**Ca. 3 uger efter gipsen er fjernet** kan du begynde at gribe forsigtigt og løfte lette ting. Hånden kan nu inddrages mere aktivt ved påklædning, tørre støv af og løfte en kop til munden.

## Generelt om øvelser

Det er vigtigt, at du dagligt udfører øvelserne nedenfor.

Du kan følge udviklingen i genoptræningen ved at sammenligne med den raske hånd og arm.

**Ca. 5 uger efter gipsen er fjernet**, kan du gradvist øge brugen af hånden. Du kan eksempelvis bruge hånden til lettere rengøring og pille kartofler.

**Først 9 uger efter du har fået fjernet gipsen**, tåler tommelfingeren større belastning. Ved større belastning forstås eks. gulvvask, vride en klud, løfte stegepander og tunge gryder.

**Undgå overbelastning.**

## Tegn på overbelastning

Smerter, hævelse, og varme. Hvis du føler du har overbelastet hånden er is/kulde altid en god hjælp.

## Øvelses program

Pumpeøvelser, dvs. hvor du skiftevis bøjer og strækker fingrene fx omkring en svamp eller skumrulle, er gode. De kan laves i en spand med koldt vand, men også gerne når du er sidder og slapper af.

Det er almindeligt, at øvelser medfører træthed, uro og ømhed. Hvis der opstår længerevarende smerte, har træningen været for hård.

Vær opmærksom på, at skulderen skal være afslappet under øvelserne.

Øvelserne skal udføres i et roligt og jævnt tempo, hvor du hver gang bevæger fra yderstilling til yderstilling indenfor smertegrænsen.

Husk at holde pause mellem de enkelte øvelser.

## Øvelse i at bøje og strække håndleddet



Placer hånden på en bordkant eller et armlæn, så hele underarmen hviler på underlaget. Bøj hånden opad med afslappede, let bøjede fingre. Bevæg dernæst hånden nedad med afslappede fingre.

## Bevægelse af håndleddet fra side til side



Placer underarmen på højkant på et bord med hånden ud over bordkanten. Før hånden skiftevis forsigtigt op mod loftet og ned mod gulvet.

## Bøjning/strækning af tommelfingerens to yderste led



Støt tommelfingeren som vist på billedet. Derefter skal du skiftevis bøje og strække, mens den anden hånd sørger for at det kun er de yderste to led der bevæger sig.

## Bøjning/strækning af tommelfingerens yderste led



Støt tommelfingeren som vist på billedet. Skiftevis bøj og stræk tommelfingeren, så kun det yderste led bevæger sig.

## Pincetgreb



Lav et „o“ ved at føre tommelfingeren til skiftevis pegefingeren, langfingeren, ringfingeren og lillefingeren. Stræk fingerene helt ud imellem hvert „o“.

## Bøjning af alle tommelfingerens led



Bøj tommelfingeren så den glider henover håndfladen mod lillefingeren.

## Stort tommefingergreb



Stræk tommelfingeren helt ud og bevæg den i en stor bue ned til lillefingeren.

## Øvelse i at strække tommelfingerens led



Placer håndfladen på bordet. Før tommelfingeren væk fra de øvrige fingre og løft evt. den strakte tommelfinger fra bordet.

## **Øvelse i at føre tommelfingeren ud til siden**



Placer hånden på højkant på bordet. Før tommelfingeren vandret væk fra de øvrige fingre.

### **Arvæv**

Hvis du har problemer med arvæv vil fysioterapeuten instruere dig i massage af arvævet.

**Med venlig hilsen,  
Fysioterapeuterne,  
Privathospitalet Danmark.**