

Til patienter og pårørende

Genoptræning af bevægelighed i håndled og underarm

Information og øvelser



Ergo- og Fysioterapien

Information

Formålet med øvelserne er at øge bevægeligheden i din arm.

Det er ikke sikkert, at du kan udføre alle de viste øvelser fra starten. For nogen kan det være nødvendigt at dele træningen op eller lave færre gentagelser pr. øvelse. Dette er ganske normalt. Træningen må ikke give dig smerter.

Vær opmærksom på

- Sådan skal du træne:

Når du træner bevægelighed i din underarm og hånd skal du være opmærksom på, at du ved hver bevægelse når det punkt, hvor du kan mærke, at det strammer.

- Det er normalt at opleve ømhed i forbindelse med træningen:

I forbindelse med træningen kan der også opstå ømhed i din arm. Ømheden er naturlig og skal gerne mindskes i løbet af et par timer.

- Udfør færre gentagelser, hvis du oplever smerter under træningen:

Hvis du oplever smerter under træningen, anbefales du, at udføre færre gentagelser og mindre bevægelse i leddet.

Forebyg og minimer hævelse af din hånd/arm

Det er normalt, at din hånd/arm kan hæve op efter operationen, men hævelse kan opstå i alle stadier af dit genoptræningsforløb.

Hævelse i din hånd/arm kan give smerter og nedsætte din bevægelighed, hvilket på sigt kan medvirke til stivhed i leddene. Derfor skal du lave venepumpeøvelser uanset om der er en gips, en skinne eller ingen bandage på din hånd/arm.

Sådan laver du venepumpeøvelser:

1. Løft armen op over hovedet.
2. Stræk albuen og stræk blidt fingrene, som gipsen/skinnen tillader det.
3. Sænk armen.
4. Bøj albuen og dine fingre.



Gode råd

Udover øvelserne kan du gøre følgende for at forebygge og minimere hævelsen:

- holde din hånd/arm, så meget som muligt, over hjertehøjde de første 3 til 4 dage efter operationen evt. ved brug af den armslynge, som du får med hjem.
- bruge en pude under din hånd/arm om natten, så den holdes over hjertehøjde, så længe der er hævelse. Undgå at bøje din albue helt, da det hæmmer væsken i at flytte sig fra underarmen.
- lave venepumpeøvelser 15 gange hver anden vågen time, lige så snart du kan, efter operationen.

Hvis din hånd/arm bliver ved med at hæve op, kan det være fordi:

- du har trænet eller brugt din hånd for meget.
- din gips/skinne er for stram.
- din arm hænger for meget nedad.

Hvor meget skal du træne:

Genoptræningen vil foregå hjemme, hvor du har ansvaret for at følge denne instruktion.

Det er ikke sikkert, at du kan udføre alle de viste øvelser fra starten. For nogen kan det være nødvendigt, at dele træningen op eller lave færre gentagelser pr. øvelse. Dette er ganske normalt. Træningen må ikke give dig smerter.

Opvarmning

Opvarmning blødgør hud, arvæv og muskler, så du lettere kan udføre din daglige træning. Varm derfor din hånd op i en balje med varmt vand. Temperaturen skal være ca. 40-45 grader. Ved højere temperatur er der risiko for, at hånden hæver.

Bøj og stræk dine fingre i vandet i ca. 10 minutter.



Øvelser

Lav øvelser for bevægelighed.
Udfør øvelserne 2-3 gange dagligt.
Hver øvelse gentages 5-10 gange.

Øvelse 1

1. Læg din arm på et fast underlag f.eks. et bord. Vær opmærksom på, at håndleddet er frit og underarmen hviler på bordet under øvelsen.
2. Slap af i hånd og arm.
3. Bøj håndleddet ved hjælp af din anden hånd til du mærker en blid stramning. Hold stillingen i 5 sekunder.



Øvelse 2

1. Læg din arm på et fast underlag f.eks. et bord. Vær opmærksom på, at håndleddet er frit og underarmen hviler på bordet under øvelsen.
2. Slap af i hånd og arm.
3. Bøj håndleddet bagover ved hjælp af din anden hånd til du mærker en blid stramning. Hold stillingen i 5 sekunder.



Øvelser

Øvelse 3

1. Læg din arm i håndkantsstilling på et fast underlag f.eks. et bord. Læg evt. et stykke papir eller et viskestykke under hånden, så den glider lettere på bordet.
2. Bøj skiftevis hånden ind mod kroppen og væk fra kroppen. Bevæg leddet til du mærker en blid stramning. Hold stillingen i 5 sekunder.



Øvelse 4

1. Læg din hånd på en bold. Der skal være kontakt mellem håndfladen og bold under hele øvelsen.
2. Før armen frem og tilbage så håndledet skiftevis bøjes og strækkes. Bevæg leddet til du mærker en blid stramning. Hold stillingen i 5 sekunder. Du skal være opmærksom på, ikke at komme til at flytte bevægelsen til din skulder og albue.



Øvelser

Øvelse 5

1. Læg din arm på et fast underlag f.eks. et bord. Vær opmærksom på at håndleddet er frit, og underarmen hviler på bordet under øvelsen.
2. Bøj skiftevis din hånd opad og nedad. Hold stillingen i 5 sekunder.



Øvelse 6

1. Læg din arm på et fast underlag f.eks. et bord. Læg evt. et stykke papir under hånden, så den glider lettere på bordet.
2. Bøj skiftevis hånden fra side til side. Bevæg leddet til du mærker en blid stramning. Hold stillingen i 5 sekunder.



Øvelser

Øvelse 7

1. Hold på en bold med begge hænder. Der skal være kontakt mellem håndfladen og bold under hele øvelsen.

2. Før hænderne ned mod gulvet og op mod loftet til du mærker en blid stramning. Hold stillingen i 5 sekunder.

Du skal være opmærksom på, ikke at komme til at flytte bevægelsen til din albuer.



Øvelse 8

1. Læg din arm på et fast underlag f.eks. et bord. Vær opmærksom på, at håndledet er frit, og underarmen hviler på bordet under øvelsen.

2. Før skiftevis din hånd opad og nedad. Hold stillingen i 5 sekunder.



Øvelser

Øvelse 9

1. Læg din arm på et fast underlagf. eks. et bord. Armen skal være afslappet.
2. Rotér din underarm ved hjælp af din anden hånd, så håndfladen vender mod loftet. Hold stillingen i 5-10 sekunder.



Øvelse 10

1. Læg din arm på et fast underlag f.eks. et bord. Armen skal være afslappet.
2. Rotér din underarm ved hjælp af din anden hånd, så håndfladen vender mod bordet. Hold stillingen i 5-10 sekunder.



Øvelser

Øvelse 11

1. Bøj din albue og rotér underarmen til det strammer, så håndfladen vender ind mod/væk fra dig selv.
2. Hold rotationen i underarmen, mens du strækker din albue. Det er vigtigt, at du ikke strækker albuen mere end du fortsat kan holde samme grad af rotation i din underarm. Hold stillingen i 5-10 sekunder.



Øvelse 12

1. Bøj albuen i 90 grader og hold den ind til siden af kroppen. Dine fingre skal være afslappede.
2. Drej håndfladen skiftevis opad og nedad til det strammer i underarmen. Hold hver stilling i 5 sekunder.



Sygehus Sønderjylland
Kresten Philipsens Vej 15 . 6200 Aabenraa
Tlf. 7997 0000
www.sygehussonderjylland.dk

www.regionsyddanmark.dk