



Øvelser efter din håndoperation



KÆRE PATIENT

Formålet med træningen er at forhindre stivhed i fingrene, modvirke hævelse og vedligeholde muskulatur. Du skal starte træningen, så snart bedøvelsen har fortaget sig.

Forvent, at der kan være ømhed i starten.

HVORFOR OPSTÅR HÆVELSE?

Hævelsen i hånden skyldes væske og blod i vævet. Det medfører spænding i vævet og dermed smerter.

Væske i vævet kan med tiden omdannes til arvæv og medføre stivhed og indskrænket funktion. Væske og hævelse kan modvirkes med elevation og øvelser.

ELEVATION

Hold hånden over hjertehøjde, så højt som muligt, så længe hånden er hævet. Om dagen skal du mindst holde den hævede hånd i højde med din skulder. Om natten kan du lægge hånden på din mave eller på en pude ved din side.

PUMPEØVELSE

Mindst en gang i timen skal du række hånden så højt som muligt over hovedet og skiftevis knytte og strække fingrene, så meget som bandagen tillader. Knyt og stræk fingrene mindst 10 gange.

Du skal udføre øvelsen langsomt og sejt - ikke bare vifte lidt med fingrene - for at udnytte muskelpumpen i selve hånden. Husk også at bevæge tommelfingeren.

ALBUE OG SKULDER

Sørg også for at bevæge albuen og skulderen igennem. Armslyngen skal kun bruges i meget begrænset omfang efter det første døgn.





KONTAKT

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070

Odense: 6548 7070

Aarhus: 8612 1186

Skørping: 9839 2244

Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

info@capio.dk

www.capio.dk

○ **Hellerup**
Hans Bekkevolds Allé 2B
2900 Hellerup
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**
Pantheonsgade 25
5000 Odense C
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**
Margrethepladsen 3
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**
Morten Børups Gade 8
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**
Stadion Allé 7
8800 Viborg
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**
Himmerlandsvej 36
9520 Skørping
Tlf.: 9839 2244

info@capiro.dk • capiro.dk

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00
Fredag kl. 8.00-16.00

Revideret af MIB

Sidst revideret: 9. december 2020

Revideres igen: 9. december 2023

Version 3



Capio

Del af Ramsay Santé