



## Trepunktskinne

Målet med trepunktskinna er å tøy ut midtledet i fingeren. For å oppnå best effekt må midtledet tøyast gradvis over lang tid.

### **Korleis skal skinna settast på fingeren?**

- Klem saman trepunktskinna og tre den på fingeren.
- Delen merka Deroyal skal ligge på oppsida like nedanfor midtledet, slik at du lett kan lese det (obs – ikkje presse direkte på midtledet).
- Den lengste delen med kvite plastikkspiler skal ligge godt inn i handflata.
- Den ytterste delen av trepunktskinna skal ligge på undersida av ytterledd (obs – skal ikkje presse ytterste delen av fingeren i strekk).

### **Korleis justere skinna?**

Trepunktskinna fungerer som ei fjør, den kan strammast og slakkast ved behov.

#### Stramme:

Sett tommelen på midtpunktet (merket Deroyal), spenn fjøra bakover og hald i 3-5 sekund.

#### Slakke:

Klem saman fjøra og hald i ca 5 sekund.

Dersom trepunktskinna framleis er for stram/slakk repeterer du prosedyre.

### **Korleis bruke skinna?**

- Start med korte økter (10-15 min per time).
- Trapp gradvis opp bruken av trepunktskinna.
- Ta av skinna med jamne mellomrom for å bevege gjennom ledda i fingeren.
- Når du tåler presset frå skinna i lengre tid, kan skinna vere på heile natta i tillegg til økter på dagtid.

### **Dersom skinna gir ubehag/gnag kan ein prøve ut ein annan storleik.**

Dersom du har spørsmål eller behov for kontroll, er du velkomen til å ta kontakt med  
Plastikkirurgisk avdeling på tlf 55 97 28 36.

Helsing Ergoterapeuten