

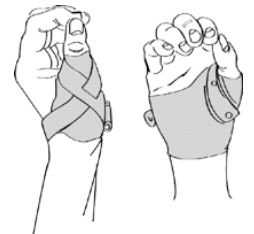
INFORMASJON OG ØVINGAR ETTER LEDDBANDSKADE I TOMMEL

Informasjon

Tilhelingstid for eit skada leddband er 6 veker etter operasjon eller påbegynt skinne- behandling. Dersom det berre er delvis skade på leddbandet, kan det behandlast utan operasjon med skinne. Tommelen skal då stå i ro med skinne/gips i tre veker og deretter forsiktig opptrening som ved regime etter operasjon. Ved total skade må leddbandet syast/opererast.



Etter operasjon vert tommelen gipsa i 3-4 veker, deretter får du ei skinne. Skinna skal vere på heile tida når du ikkje utfører øvingar, om natta og. Meininga med skinna er å halde det skada leddet i ro. Du skal ha fri rørsle i dei andre fingrane, i handledd og ytter-leddet i tommelen. Skinna kan takast av og vaskast forsiktig med ein liten børste og tannkrem i lunka vatn ☺



Regime etter operasjon

Tommelen er i ro med gips i 3-4 veker etter operasjon.

Veke 3-6:

- Time hjå ergoterapeut for tilpassing av skinne. Forsiktig oppstart med øvingar for tommel (sjå eige ark). Skinna skal vere på heile tida når ein ikkje gjer øvingar. Tilstrev øving kvar vakne time.

Veke 6-8:

- Skinna skal brukast i aktivitet dei 2 neste vekene. Gradvis nedtrapping med skinne desse vekene. Øving som tidlegare + øving med lett motstand med mjuk svamp eller treningsdeig.

Veke 8-12

- Etter 8 veker kan du bruke handa i lette aktivitetar utan skinne (tannpuss, bruk av bestikk og påkledning). Trapp opp øving med motstand samt lett tøyning i bøy og strekk av tommel. Skinna skal brukast i tyngre aktivitetar (ballspel, ski, kontaktsport) heilt fram til det er gått 12 veker etter operasjon. Etter dette kan du belaste tommel som normalt i aktivitet utan skinne. Ved ekstrem sport kan det vere aktuelt å bruke skinna i opp til eit halvt år etter operasjon. Det er ikkje uvanleg at tommelen er stiv, smertefull og hoven i lang tid etter ein slik skade, gjerne i eit heilt år.

Dersom du har spørsmål eller behov for kontroll, kan du ta kontakt med ergoterapeutane ved Plastikkirurgisk avdeling på tlf 55 97 28 36

Helsing Ergoterapeutane