

Det er viktig å komme i gang med trening etter operasjonen. Øvelsene her kan du sette i gang med så snart du klarer det.

Vær flink til å stryke, berøre og massere hånden og armen på den opererte siden. Fingrene vil gjerne finne en bøyd hvilestilling, så vær flink til å tøye og strekke ut.

* Hver øvelse skal gjøres 10-15 ganger

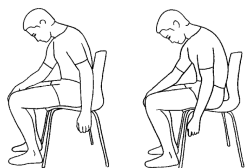
* Hele øvelsesprogrammet skal gjøres 3 ganger daglig.

Du får innkalling til 2 ukers kontroll hos fysioterapeut.

Sårinfeksjon og blodpropp er sjeldne komplikasjoner etter operasjon.

Ta kontakt med sykehuset (55 97 85 00) hvis du opplever følgende symptomer:

- Feber
- Frostanfall
- Rødhet eller puss fra sår
- Brystsmerter eller du er kort i pusten
- Økende smerte, hevelse og temperaturøkning i arm/hånd.



Skulderpendling

Sitt på en stol, len deg framover. Støtt deg med den friske armen på kneet. La den opererte armen henge tungt ned langs siden. Beveg hele armen tungt fram og tilbake og kjenn at du får et lett strekk og avspenning i skulder og arm.



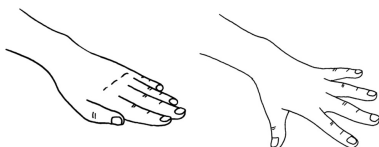
Åpne og lukk hånden

Lukk hånden og knytt neven. Deretter åpner du hånden og strekker og spriker med fingrene. Husk å ta med tommelen.



Klem en ball i hånden

Hold en liten ball i hånden. Klem ballen i noen sekunder og slipp opp.



Spre fingre mot bord

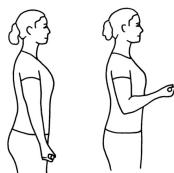
La håndflaten ligge på bordet med fingrene samlet. Spre og samle fingrene.



Bøy av tommel mot alle fingre

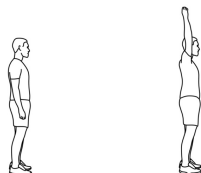
Før pekefinger mot tommelfingertuppen - strekk ut. Gjenta med de andre fingrene, en etter en.





Bøye albuen

Bøy albuen - strekk helt ut.



Strekke opp armen

Strekk hele armen opp mot taket - senk rolig ned igjen.



Håndleddsbøy og -strekk

Dersom fikseringen tillater det:

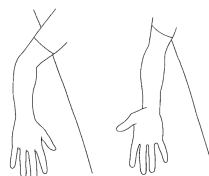
Sitt med håndleddet utenfor en kant og med støtte for underarmen. Lag en knyttneve. Bøy og strekk i håndleddet.



Bøye håndledd fra side til side

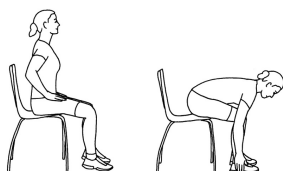
Dersom fikseringen tillater det:

Legg underarmen og hånden på bordet. Håndflaten vender ned. Bøy håndleddet mot lillefingersiden. Deretter mot tommelsiden. Legg eventuelt hånden på en fille for å lette motstanden.



Underarms supinasjon-pronasjon

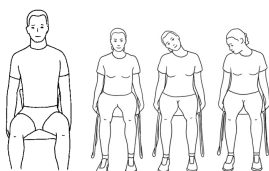
Plassér underarmen og håndflaten på bordet eller låret ditt, slik at du slapper av i både arm og skulder. Drei underarmen slik at håndflaten vekselvis vender opp og ned.



Fremoverbøy til ankel

* Sitt med ryggen rett og plasser hendene på lårene. La hendene gli langs låret og nedover bena i retning føttene mens du lener overkroppen fram. Vend tilbake til utgangsposisjon.

* Sitt med ryggen rett og plasser hendene på låret. Skyv hendene frem til kneet, lag sirkler med hendene over kneet.



Tøyning av nakke sittende

Sitt på en stol med en oppreist holdning. La begge armene henge avslappet langs sidene. Bøy litt til siden og nedover slik at du kjenner at det tøyler på motsatt side av nakken.

