**Guide** til, hvilke daglige aktiviteter og grad af belastning borger må udsætte hånd/arm for i kommende uger.

Vejledende oversigt for hvornår borger tidligst må påbegynde forskellige aktiviteter.
Kraft og udholdenhed genoprettes langsomt.

**Hvor meget må jeg løfte og hvornår?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid efter operationen** | **Vægt** | **Eksempel** |
| 0-4 uger | 0 g |   |
| 4-6 uger | 100 g | Løfte en rugbrødsmad |
| 6-7 uger | 200 g | Løfte et glas |
| 7-8 uger | 500 g | 0,5L vand |
| 8-12 uger | 1000g (1kg) | 1L mælk |
| >3 måneder | Mere end 1kg | Gradvist øges belastningen. Der er ingen øvre grænse, dog skal du respektere smertegrænsen. |

Fortsæt med øvelserne indtil 8-12 uger efter operation:

Opstart af øvelser mhbp træne kraft i hånd og underarm. Øvelser med modstand skal udføres 3 gange dagligt med 10 gentagelser.

Bevægelsen skal foregå kontrolleret, uden borger mærker stramning.
Hold stilling i 5 sek.

**1 undersøgelse**

* Udfyld skema for håndkirurgi - ved start (Ledmåling og vurdering af bevægelighed i hånd og fingerled)
* Gennemgå/Udlever Quick-DASH.
* Udfør anamnese, inspektion og palpation, ødem, sensibilitet, ledbevægelighed, smerter.
* Vejled i funktion i relation til almindelig daglig levevis (ADL).
* Vurdere funktionsevne og behov for hjælpemidler.
* Instruere i venepumpeøvelser, elevere over hjertehøjde for at forebygge ødem.
* Instruere i arvægsbehandling: Blid massage omkring arret for at øge blodgennemstrømningen
* Instruere i øvelser for bevægelighed 3-4 gange dagligt.
Udlevere øvelser fra exorlive: Ergo fingerskade.
Borger må kun bruge hånd til lette aktiviteter.

**Flowdiagram Extensorsener**



  **Tidshorisont - Hvornår må du hvad?**

Denne oversigt er vejledende for, hvornår du tidligst må begynde de forskellige aktiviteter. Kraft og udholdenhed genoprettes langsomt og tempoet er forskelligt fra person til person. Det er derfor ikke sikkert, at du er i stand til at udføre nedenstående aktiviteter på tidspunktet angivet i skemaet. Du må ikke få ondt ved at udføre aktiviteterne.

**Hvilke aktiviteter må jeg lave?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Aktivitet** | **Tid efter opstart af behandling** |
| Cykle på kondicykel, hvor du holder på cyklen med den ikke-opererede hånd | 2 uger |
| Skrive på computer af kortere varighed | 2 uger |
| Starte på arbejde efter operationen ved kontorjob | 2-8 uger |
| Spise med bestik (med opererede hånd) | 5 uger |
| Lette huslige gøremål (vaske op, støve af) | 5-8 uger |
| Løb på jævnt underlag/løbebånd | 5 uger |
| Træningscenter (øvrige muskler, ikke hænder/håndled) | 5 uger |
| Bilkørsel (skal kunne foregå på forsvarligvis jf. færdselsloven) | 6-8 uger |
| Let håndarbejde | 5-12 uger |
| Svømning | 8-12 uger |
| Løb udendørs | 8-12 uger |
| Cykle udendørs (ikke mountainbike) | 8-12  uger |
| Start på arbejde efter operationen ved håndbelastende arbejde (håndværker, pædagog, gartner, sygeplejerske o.l.) | 3 måneder |
| Tungere huslige gøremål (støvsuge, vaske gulv, havearbejde) | 3 måneder |
| Fodbold | 3 måneder |
| Ketcher sport (badminton, tennis o.l.) | 3 måneder |
| Træningscenter (løfte vægte) | 3 måneder |
| Kontaktsport (håndbold, kampsport, springgymnastik, basketball o.l.) | 3 måneder |
| Mountainbike (MTB) | 3 måneder |
| Motorcykel (skal kunne foregå på forsvarligvis jf. færdselsloven) | 3 måneder |