Ekstensorsene ruptur (fra <https://kvas.guldborgsund.dk/Mobile/Document/430>)

Efter 4 uger

Ubelastede aktive øvelser for fingre og hånd

Undgå samtidig fleksion af håndled og fingre

Seneglidningsøvelser for fingrene

Undgå at bøje fingrene og håndled passivt

Udspænding af fingre og håndled i ekstensionsretningen

Hånden med inddrages i ubelastet ADL

Efter 6 uger

Let belastede aktive øvelser for fingre og håndled

Lette passive øvelser i fleksionsretningen

Hånden med inddrages i ubelastet ADL

Efter 8 uger

Træning med stigende belastning og medinddragelse af hånden i belastet ADL

Eventuel skinnebehandling for udspænding af adhærencer eller ledkontraktur

Efter 12 uger

Den suturerede sene tåler maksimal belastning

Fortsat aktive og passive øvelser og evt. skinnebehandling for udspænding af adhærencer eller ledkontraktur