FLOWDIAGRAM WEILBY

**Ødem**

Lejring

Venepumpeøvelse

Kinesiotape

Kompressionshandske (vil ofte være for smertefuld at tage på tidligt i forløbet)

**Terapeutfaglig udredning**

Anamnese

Smerte NRS/VAS

Ødem

Arvæv

Ledbevægelighed

Sensibilitet

Quick DASH

Evt. udlån af småhjælpemidler

**Arvæv**

Mobilisering af væv

Kinesiotape

Putty elastomer

Silikoneplaster

Tilbydes individuelt træningsforløb. Fokus på restriktioner, ødem, arvæv og bevægelighed.

**Træning / ADL / restriktioner**

→ 6 uger postoperativt:

Aktive, ubelastede bevægeøvelser 3 x dagligt, 10-15 gentagelser.

Grib kun forsigtigt om genstande og løft kun lette ting.

Hånden må inddrages i at tage tøj på, tørre støv af, løfte en kop.

Skinne må tages af ved bad og træning.

6 → 12 uger postoperativt:

Øg gradvist belastningen indenfor smertegrænsen.

Lettere rengøring, skrælle kartofler, håndarbejde.

Man må køre bil efter 6-8 uger.

Man må cykle efter 8 uger.

Arbejde, hvor der kun er let belastning af hånden må genoptages efter 4-8 uger.

Skinne benyttes kun i udsatte situationer.

12 uger postoperativt →:

Fingeren tåler større belastning, f.eks. vaske gulve, vride klude og løfte gryder.

Arbejde med stor belastning af hånden kan genoptages efter 3-4 måneder postoperativt.

Funktion i hånden vil ofte bedres i op til 1 år postoperativt. Styrke og bevægelighed forventes ikke at blive som tidligere, men forventningen er, at der er sket smertelindring, så man bedre kan klare sine aktiviteter.