

Ödemprofilax – mot svullnaden av din skadade eller opererade hand

Efter en skada i fingrar, hand och handled så ökar risken för skadlig svullnad. Om denna svullnad inte arbetas bort, riskerar du ett förlängt vårdförlopp med stelhet, smärta och rörelseproblem, vilket även kan drabba t ex axeln.

För att förhindra detta skall du hålla handen i högläge (ovan hjärthöjd, ej hängandes nedåt) samt utföra nedanstående övningar dagligen tills du använder din hand normalt igen, som innan skadan/operationen. Du skall ta ut rörelserna i ytterlägena, men inte använda den friska handen som hjälp. Generellt sett kan alla fria leder (fingrar, armbåge, axel), som inte är gipsade röras. Inga lyft över 1 kg tillåts.

- Armarna uppåt sträck – 100 ggr/dag (10 x 10 ggr). Sträck armarna rakt upp och sträck samtidigt ut alla fria fingrar och spreta ordentligt. Sänk därefter armarna och knyt samtidigt fingrarna.
- Vila armbågen på ett bord. Knyt fingrarna, böj i alla fria fingrars leder. Sträck därefter ut och spreta med fingrarna – 50 ggr/dag (5 x 10 ggr).

I samma läge med armbågen – för tummen mot varje fingertopp och slutligen mot basen av lillfingret. Sträck och spreta därefter med alla fria fingrar inklusive tummen – 50 ggr/dag (5 x 10 ggr).

- Sätt händerna med handflatorna bakom nacken och för ut armbågarna så långt det går – 40 ggr/dag (4 x 10 ggr).
- Sätt den skadade handen bakom ryggen, så långt upp som möjligt samt ta fram armen framför dig därefter och böj/sträck fullt i armbågen – 40 ggr/dag (4 x 10 ggr).

Gipset skall sitta stadigt men får inte trycka. Vid kraftig svullnad av hand och fingrar, stegrade domningar, ökande smärta, missfärgning, feber eller om andra frågor uppkommer – kontakta SportsMed - 031-81 80 83.