

Rehabilitering efter APL-plastik

Råd under gipstiden

Vila armen i högläge, med handen över hjärthöjd, när du inte använder den. Detta förebygger att handen och armen svullnar. På natten kan du med fördel lägga handen och armen på kuddar för att uppnå högläge.

Rumstemperatur är bäst för handen och armen. Kyla kan orsaka ökad stelhet, medan värme kan orsaka ökad svullnad.

Skydda gipset från vatten och fukt.

Träning under gipstiden

När du har tummen i gips finns det risk för att handen svullnar och att du stelnar till i axel, armbåge, och fingrar. Därför är det mycket viktigt att du kommer igång med träning som ökar cirkulationen och förebygger stelhet.

När bedövningen har släppt skall du påbörja enkel träning. Det kan strama och göra ont och när du tränar, det är normalt.

För att kunna utföra rörelseprogrammet är det viktigt att du tar smärtstillande tabletter enligt ordination de första dygnet. Smärtan får inte hindra träningen. Träna regelbundet med små korta pass. Det är även viktigt att handen får vila mellan träningspassen.

Träningsprogram

Dessa rörelser kan du börja med direkt när bedövningen har släppt. Träna 10 gånger om dagen och upprepa varje rörelse 5-10 gånger.

1. Sträck händerna högt mot taket med helt sträckta armbågar och spreta med fingrarna. Dra tillbaka armarna mot kroppen med knutna händer. Det ger bäst effekt att ta båda armarna samtidigt.
2. Böj och sträck på de fingerleder som går att röra på.
3. Böj och sträck i armbågen på den opererade armen.

När du kommer till arbetsterapeuten 5-6 veckor efter operationen kommer du få vidare träningsinstruktioner.