

Rehabilitering efter operation av Dupuytren's kontraktur

Råd under bandagetiden

Använd armen så avslappnat och naturligt som möjligt i det vardagliga arbetet, till exempel i lättare hushållsarbete som du kan göra utan smärta. Armen ska inte låsas i mitella. Du skall dock undvika att bära och lyfta tungt under den första tiden efter operationen. Din arbetsterapeut ger råd om hur du kan öka belastningen på den opererade handen.

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 bandaget från vatten och fukt.

Träning under bandagetiden

När du har handen i bandage finns det risk för att handen svullnar och att du stelnar till i axel, armbåge, fingrar och tumme. Därför är det mycket viktigt att du kommer igång med träning som ökar cirkulationen och förebygger stelhet i de fingrar som **inte** opererats. Du skall undvika att röra på det opererade fingret.

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 de fingrar som inte är opererade. Dra tillbaka armarna mot kroppen med knutna händer. Det ger bäst effekt att ta båda armarna samtidigt.
2. Böj och sträck i armbågen på den opererade armen.

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.

Hjälp inte till med den andra handen för att få ut mer rörlighet.

Återbesök

5-7 dagar efter operationen skall du på återbesök hos läkare, som lägger om såret med ett mindre förband. Du skall också träffa en arbetsterapeut, som provar ut en individanpassad plastskena som skall användas dygnet runt fram tills stygnen tas. Plastskenan skyddar såret och ser till att sträckningen i fingrarna bibehålls. Du får också råd och träningsövningar. Det är viktigt att man tränar för att inte fingrarna skall bli stela.