

Informasjon til deg som er skadet eller operert i håndledd

Gjelder for: Hele SiV
Dokumenttype: Pasientinformasjon
Sist endret: 30.08.2023

Informasjon til deg som er skadet eller operert i hånd

Praktiske råd

Regelmessig bevegelse av fingre, albue og skulder vil bedre blodsirkulasjonen og vi anbefaler oppstart av øvelser umiddelbart (se øvelser på motsatt side). La ikke armen henge rett ned i lengre tid hvis hånden er hoven. Lette strykninger fra hånd mot albue/skulder bidrar til å redusere hevelse.

Ta kontakt dersom bandasjen kjennes for stram eller om hevelsen øker på etter at du har kommet hjem.

Får du ikke annen beskjed før hjemreise, kan stingene fjernes hos egen lege 14 dager etter operasjonen. Det er ikke behov for bandasje eller håndleddstøtte etter at sting er fjernet. Du skal kunne bevege fritt i håndledd og fingre uten at du belaster armen. Vi anbefaler ikke belastning over 1 kg de første 6 ukene.

Du skal ha en kontroll hos håndfysioterapeut ca. 2-3 uker etter operasjon.
Dersom du ikke har mottatt brev om time, ber vi deg ta kontakt.

Ca. 6 uker etter operasjonen får du innkalling til røntgen. Fysioterapeuten får besvarelsen av ortoped og setter opp ny kontrolltime ved fysioterapipoliklinikken noen dager etterpå.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen

33 34 25 00