

## Informasjon til deg som er operert i tommelledd

Gjelder for: []  
Dokumenttype: Pasientinformasjon  
Sist endret: 28.11.2023

## Informasjon til deg som er operert i tommel

Hensikten med operasjonen kan bidra til å bevare bevegelse og gi en smertefri og funksjonell tommel på sikt.

### Første 6 uker etter operasjon

- De første 2-3 ukene har du en gips eller stor bandasje. I denne perioden anbefaler vi at du gjør sirkulatoriske øvelser av skulder og albue. Du kan bevege fingrene det bandasjen tillater. Etter stingfjerning skal du benytte en tommelortose utenom øvelser, deretter ved behov de første månedene.
- Først og fremst er det viktig at du er bevisst på å trene opp god bevegelighet i håndledd og fingre (se øvelsesark).
- Unngå for kraftig bruk av tommel tidlig i forløpet da dette er smertefullt - og fordi det tar lang tid å trene opp muskelstyrke.
- Bruk hånden i daglige gjøremål uten tung belastning.

### Senere i forløpet

- Fra uke 7 tillates gradvis økende belastning frem til 12 uker etter operasjon.
- Instruksjon i øvelser for å styrke muskulatur rundt tommelen.

### Progresjon og videre opptrening

Du må påregne at det tar inntil 1 år før tommelen er trent opp med god muskelkraft og godt grep.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen

Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen  
33 34 25 00