



## Information till dig som opererats för Dupuytrens kontraktur

Dupuytrens kontraktur innebär förändringar i handflatans bindväv, vilket ger upphov till att en eller flera fingrar inte går att sträcka ut. Vid operationen avlägsnas de förändrade bindvävssträngarna kirurgiskt varpå fingret eller fingrarna åter torde kunna rätas ut till fullo.

Efter operationen förses du vanligtvis med ett ganska stort förband. Trots detta är det viktigt att påbörja rörelseträning i den mån det är möjligt genast efter att bedövningen släppt.

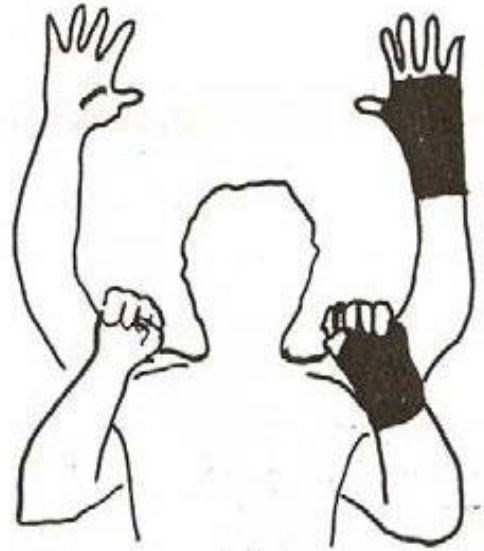
### Svullnad

Efter operationen är det vanligt med svullnad och smärta. För att minska på svullnaden görs pumpövningen på bilden intill regelbundet. **Så länge svullnaden kvarstår rekommenderas 10 repetitioner varje vaken timme.** Gör övningen med kraft, att vifta lätt hjälper inte.

Tänk därtill på att hålla handen i högläge. Vila med handen ovan hjärthöjd och lägg handen på kuddar nattetid.

### Aktivering

Ta med handen i lätta naturliga grepp redan efter 3-5 dagar. Använd de fingrar som inte är bandagerade men undvik ännu orent arbete med tanke på såret. Efter att stygnen tagits bort, vanligtvis efter 2 veckor, kan handen användas i alla lättare göromål. Därefter ökas belastningen successivt. Tunga lyft bör dock undvikas åtminstone i tre veckor.



### Ortos

Efter bandageborttagningen får du en ortos/sträckskena från ergoterapin. Syftet med ortosen är att upprätthålla den ställning som uppnåddes vid operationen.

Fingrarnas ytterleder kommer rätas ut så mycket som möjligt, men knogleden kommer till en början hållas lätt böjd så det inte stramar i såret under läkningen. Efter 1-2 veckor kommer ortosen att rätas ut även vid knogleden.

Använd ortosen nattetid i 3-6 månader. Behandlingen kan avslutas när fingret håller sig rakt efter att Du provat sova utan ortosen i några nätter.

### Ärrbehandling

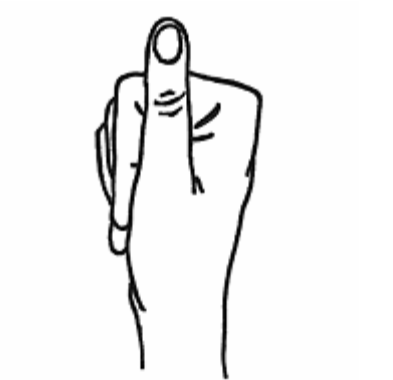
När såret läkt kan Du börja behandla ärrret så det blir så mjukt och följsamt som möjligt. Smörj ärrret med mjukgörande kräm och massera regelbundet. Silikonbehandling rekommenderas, exempelvis med Mepiformplåster.

Undvik att belasta ärrret hårt den närmaste tiden efter operationen. Exempel på hård belastning är gym, gräsklippning, tunga lyft och snöskottning.

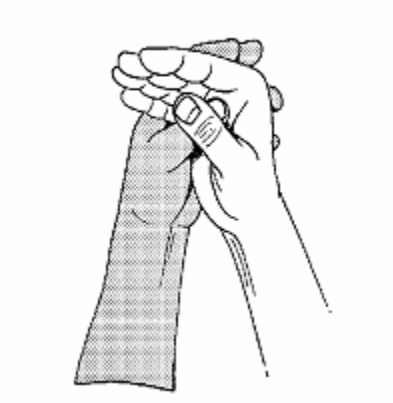
## Rörelseträning

Börja genast med lätt täjningsövning för att stretcha ut fingret i rak ställning med hjälp av den andra handen. Håll kvar i 5-10 sekunder och upprepa 5 gånger om dagen.

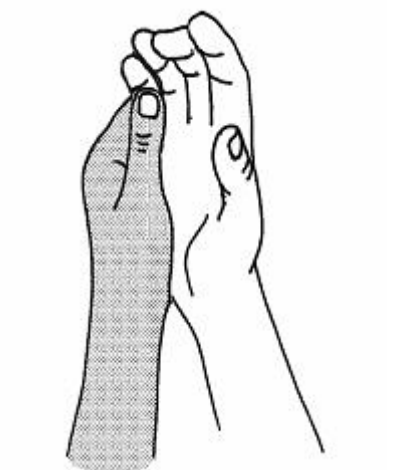
Rörelseträning påbörjas genast vid när du fått ett bandage som möjliggör det. **Gör övningarna nedan 4 gånger om dagen och 10 upprepningar av varje övning.**



Böj mjukt in fingrarna mot handflata. Sträck ut och spreta.



Böj knoglederna. Ge mothåll med andra handen och försök sedan sträcka ut i knoglederna så mycket det går.



Träna led för led. Böj och sträck yttersta fingerleden och därefter den mellersta. Om såret är ömt kan du i stället hålla på sidan av fingret.

För att inte störa sår läkningen bör maximal handknytning undvikas tills såret läkt.