



Träningsprogram och information
till dig som har opererats för

Ganglion

ALERIS ELISABETHSJUKHUSET



Aleris





Ganglion

Ganglion är en cysta med ledvätska som utgår från en led eller senskida. Vanligen sitter knölen på ovarsidan eller undersidan av handleden. Ganglion kan även sitta i handflatan eller i fingrarna. Knölna kan vara smärtsamma och ömma och hindra rörligheten. Gangliet är ibland orsakat av en irritation eller skada i leden eller senan. Det kan försvinna spontant, om handen inte överbelastas. Ett handledsstöd kan användas för att minska belastningen av leden då du gör något tungt eller tränar. Kirurgi kan vara en möjlig lösning då problem med ganglion kvarstår. Sjukskrivningstid efter kirurgi är beroende av hur tungt ditt arbete är. Det kan variera mellan 0–6 veckor.

Direkt efter operationen

Du får ett bandage som håller handleden rak under två veckor. Svullnad och risk för komplikationer minskar när du följer de muntliga och skriftliga råden du får efter operationen. Högläge av handen, att rörelseträna arm och axel samt att böja och sträcka fingrarna, det som bandaget tillåter. Använd din hand i lättare aktiviteter i vardagen, men belasta inte tungt. Skydda bandaget så att det inte blir blött. Handen mår också bra av att vila ibland.

Två veckor efter operationen

Styggen tas bort hos distriktssköterska. I och med att leden ofta öppnas i samband med operationen, kvarstår en svullnad i leden och man kan besväras av svullnad, stelhet och nedsatt handstyrka i flera månader efter operationen. Rörelseträna enligt program och använd din hand så normalt som möjligt i vardagen. Belasta inte tungt under ytterligare 2–4 veckor.

Ärrbildning

Under första tiden kan en känslighet av ärrret förekomma. Ärrret mjuknar och mognar med tiden. För att minska känslighet och torrhet över ärrret, behandla dig själv med beröring och massage av ärrret gärna med olja eller hudkräm. Tidigast 6–8 veckor efter operationen kan man börja med t ex styrketräning, gymnastik och golf. Armhävningar går inte att utföra förrän tidigast 3 månader efter operationen. Man kan besväras av svullnad och nedsatt handstyrka i handen under flera månader efter operationen. Kontakta arbetsterapeut om du har svårt att komma igång med rörlighet i handled eller fingrar, är svullen, har besvär av ärr eller om smärta kvarstår eller uppstår.

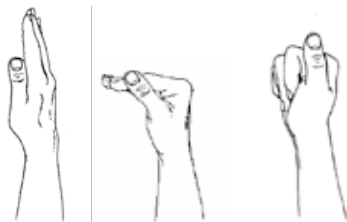
Rörelseträning

Första tiden efter du tagit stygnen är det bra att träna enligt följande övningar för att lättare komma igång.

Fortsätt träna till äret slutat strama, du har återfått din rörlighet och styrkan börjar återkomma i din hand. Träna 3–5 ggr/dag. Upprepa varje rörelse 5–10 ggr.



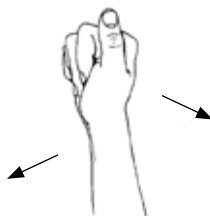
1. Böj fingrarna och knytn sedan hela handen. Håll kvar och räkna till fem. Om det är svårt att hitta rörelsen kan du knyta handen runt tex en penna. Sträck sedan fingrarna helt igen.



2. Knyt handen med ytterlederna raka. Behåll knogarna böjda och sträck endast i mellan- och ytterlederna. Håll kvar och räkna till fem. Sträck sedan fingrarna helt igen.



3. Böj tummen mot varje fingertopp i tur och ordning. Forma ett "O". Sträck ut tummen och fingrarna mellan varje fingertopp. Försök även nå till basen av alla fingrar med tumtoppen.



4. Träna rörligheten i handleden. Framåt, bakåt samt i sidled. Handen kan hållas över en bordskant för att träna böjningen framåt.

Aktuella telefonnummer

Elisabethsjukhuset Växel	018- 18 88 00
Elisabethsjukhuset handmottagning	018- 18 88 09
Elisabethsjukhuset arbetsterapeut	018- 18 88 45
Husläkare/vårdcentraler i Uppsala	se blå sidor i katalogen
Sjukvårdsrådgivningen Uppsala/ www.sjukvardsradgivningen.se	1177
Akutmottagningen Akademiska Sjukhuset	018-611 00 00 (vxl)



Kontakta oss

Aleris Elisabethsjukhuset
Geijersgatan 20
750 02 Uppsala
Tel: 018-18 88 00
Fax: 018-50 54 55
elisabethsjukhuset@aleris.se



Om Aleris Elisabethsjukhuset

Aleris Elisabethsjukhuset är ett av Sveriges främsta specialistsjukhus inom ortopedisk kirurgi. Vi ligger centralt belägen i Uppsala i vackra lokaler. Här arbetar flera av landets mest erfarna specialister som utför avancerad kirurgi inom flera ortopediska områden, framförallt inom axel-, armbågs- och handkirurgi, korsbands- och meniskkirurgi, fotkirurgi samt höftartroskopi. Vi är ledande i Sverige inom axelkirurgi och höftartroskopi. Vi tar emot patienter från hela landet och generellt har vi korta väntetider.

Om Aleris

Aleris är ett privat vård- och omsorgsföretag som erbjuder tjänster inom sjukvård, äldreomsorg och psykisk hälsa i Sverige, Norge och Danmark. Aleris ägs av Investor och har cirka 10 000 medarbetare.

www.aleris.se