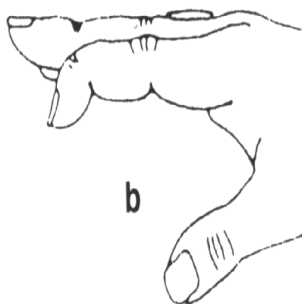


# En dropfinger og dens forløb

En dropfinger er en skade på strækkesenen som løfter det yderste stykke af en finger. Ofte en skade som er opstået akut og hvor man efter et smæld eller en stærk smerte oplever at det yderste stykke af fingeren ikke kan strækkes.



På fagsprog kaldes det en "mallet-finger".

Til behandling af den akutte skade er der brug for en fingerskinne som løfter det yderste stykke af fingeren op i en let overstrakt stilling, for at senen kan vokse sammen igen. Det kan være en stack finger skinne som den viste her



Skinnen skal anvendes 24 timer i døgnet – og må kun fjernes for vask og rengøring af fingeren, hvis fingeren holdes i samme position som i skinnen. Hvis ikke risikerer du, at det sammenvoksede væv brister – og så er der forfra og om igen.

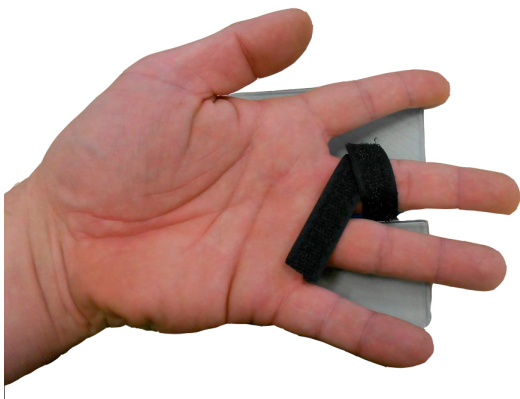
Når der er gået 6 uger eller den tid din læge har anbefalet, er der ofte brug for træning efterfølgende.

Forud for at du begynder at træne selv, bør du konsultere en fysio- eller ergoterapeut som har viden og erfaring i behandling af håndskader. Alternativt kan du bestille en telefonkonsultation hos Ergoklinikken.dk – kontakt info står på hjemmesiden.

Ved dropfinger, fjernes skinnen normalt efter 6 uger – og det er vigtigt at være obs. På at senen ikke er stærk på det tidspunkt. Nogle anvender skinnen fortsat en kort periode om natten.

Hvis fingeren ikke dropper mere, er det vigtigt at komme i gang med træning, men i begyndelsen UDEN belastning.

For at få trænet det yderste led og opnå bevægelighed igen, kan man bruge et minisenebræt.



Minisenebræt kan du finde her: <https://kcpedersen.dk/webshop/163-finger/540-mini-senebraet/>

Desuden kan du anvende nogle af de øvelser du finder i vores gratis øvelsesvejledning "øvelser uden modstand" som du finder her: <https://kcpedersen.dk/webshop/151-vejledninger--faglitteratur/13896-haandoevelsesvejledning---oelvelser-uden-modstand---e-folder/>

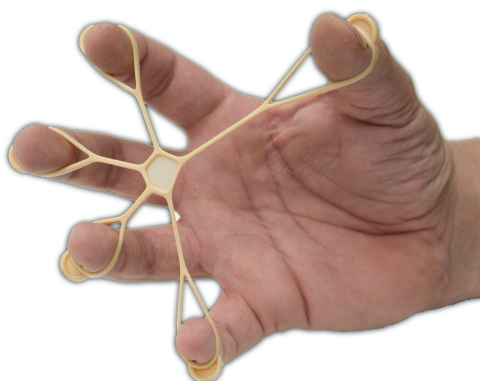
Når skaden er omkring 8 uger gammel, kan man begynde med let modstand. Husk at varme op forud for dette i varmt vand, så senen glider bedre. Opvarmning kan du gøre i varmt vand, og samtidig klemme om en svamp. F.eks. Slo-foam svampen som du finder her: <https://kcpedersen.dk/webshop/163-finger/4006-slo-foam-finger--og-haandtraenings-klods/>

Modstand kan du få ved brug af Catell Træningsler som du kan finde her: <https://kcpedersen.dk/webshop/96-haandtraeningsler-/5317-catell-haandtraeningsler-170-g/>



Der findes ligeledes et øvelsesprogram til træning med Træningsler som du finder her: <https://kcpedersen.dk/webshop/151-vejledninger--faglitteratur/13895-haandoevelsesvejledning--putty-oelvelser---e-folder/>

Efterfølgende kan du træne strækkesenen yderligere ved brug af Finger Expander



<https://kcpedersen.dk/webshop/163-finger/2785-finger-expander-let--3-stk-pakning/>

Du er velkommen til at komme i vores klinik Ergoklinikken, hvor vi er specialiseret i hænder.

Dette er en inspiration til træning efter en dropfinger, og ikke en specifik vejledning til den enkelte. Det er vigtigt at du konsulterer læge/terapeut forud for træning, så du er sikker på at du gør det som er korrekt til lige netop din skade.

K.C. Pedersen fralægger sig ethvert ansvar for anvendelse af dette træningsprogram.