

# Dropfinger

Holbæk Sygehus, Akutafdelingen



Holbæk Sygehus  
Akutafdelingen  
Smedelundsgade 60  
4300 Holbæk

E-mail: [hol-akut@regionsjaelland.dk](mailto:hol-akut@regionsjaelland.dk)

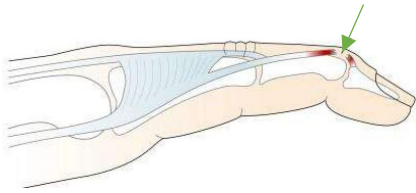
Afdelingstelefon: 59 48 38 00

Skadetelefonen: 1818

[www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling](http://www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling)

Marts 2023

En dropfinger er en skade, hvor strækkesenen til en fingers yderste led er overrevet. Dette betyder, at fingerens yderled ikke kan strækkes.



#### Behandling:

En lille metalskinne sættes med plaster på fingeren (se billede).



Skinnen skal holde fingerens yderled strakt, så senen kan gro sammen igen.

Efter 6 uger skal skinnen fjernes hos din egen læge. Husk at bestille tid.

Herefter skal skinnen anvendes som natskinne i yderligere 2-4 uger.

#### Behov for smertestillende

Håndkøbsmedicin som fx Panodil, evt. suppleret med Ipren. Dosis efter anvisning på præparatet.

#### Undgå

At skinnen bliver våd – anvend plastpose over hånden ved bad.

Hvis plastrene eller skinnen løsner sig, bør plastrene forstærkes. Dette kan du klare hjemme, såfremt du kan få hjælp af en anden person – ellers kontakt egen læge.

#### Procedure ved evt. plasterskift

- kan ikke foretages uden en hjælper

Det er **vigtigt** at fingeren holdes strakt med modsatte hånd under **hele** skiftningen, da fingeren ellers bøjer og senen overrives igen – hvis det sker, starter behandlingsforløbet forfra med nye 6 uger.

1. Klip 4-6 plasterstrimler på ca. 10 cm.
2. Din hjælper fjerner gamle plastre
3. Din hjælper vasker og tørrer din finger
4. Hjælperen placerer skinnen på undersiden af fingeren og sætter plastre på i sildebensmønster (se billede)



#### Forventet resultat

Efter du har fået fjernet skinnen, sker det ofte, at yderleddet ikke kan strækkes helt. Din finger vil sikkert også være øm, hævet og der kan være let misfarvning af fingeren i flere måneder.

Om yderleddet på sigt vil kunne strækkes fuldt ud er uvist, men genoptræning er vigtig.

Følg derfor nedenstående anvisninger for, hvordan du skal træne, og belast ikke din hånd mens senen heler.

#### Beskyt din hånd mod hård belastning

Gennem behandlingsforløbet må du bruge hånden i lette daglige aktiviteter. Først efter 12 uger er senen stærk nok til, at du kan udføre aktiviteter med tungere belastning.

Hvis du har problemer med øvelser eller andet – kontakt egen læge for evt. henvisning til fysio- eller ergoterapeut.

#### Spørgsmål

Du er velkommen til at kontakte Skadetelefonen på tlf. 1818 eller egen læge, hvis der er noget, du er i tvivl om i forbindelse med behandlingen.

#### Øvelser

Vi anbefaler, at du laver følgende tre øvelser:

#### 1. Venepumpeøvelse

Du skal lave følgende øvelse gennem hele forløbet, hvis fingeren eller hånden føles hævet:

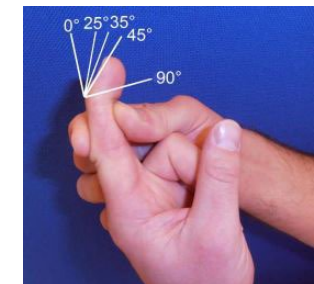
- Stræk armen i vejret
- Knyt og stræk fingrene i en rolig og jævn rytme i ca. 1 minut.

Lav følgende øvelser hver 2. time:

#### 2. Bøje-øvelse

- Hold om den skadede fingers mellemlid med den modsatte hånd. Mellemlid skal være strakt.
- Bøj forsigtigt 20-25 grader i det yderste led og stræk derefter fingeren helt igen.

Gentag øvelsen 10 gange.



#### 3. Knyt og stræk-øvelse

- Knyt og stræk alle fingre i roligt tempo
- Forsøg at få fingrene til at følges ad

Gentag øvelsen 10 gange

Vær opmærksom på, om den skadede finger mister noget af sin strækkeevne i det yderste led. Sker det, skal du kontakte os.