Hand – Handled och underarm II

Hemträningsprogram

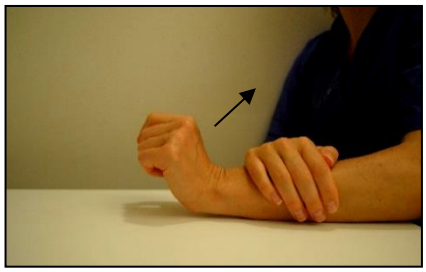
När man tränar efter en skada kan det göra ont, men det är viktigt att man försöker utföra övningarna ändå. Smärtan får dock inte vara outhärdlig och ska vara övergående.

Träna …… gånger/dag …… repetitioner

Träna **långsamt** och **håll kvar några sekunder** i ytterläge.

Fortsätt vid behov att träna rörligheten i axeln, tummen och fingrarna enligt tidigare träningsprogram ”Håll svullnaden borta”.

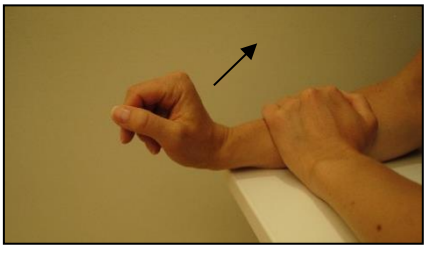
Inled träningen med denna övning.

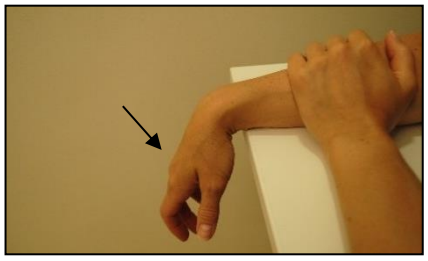


Vila underarmen mot en bordsskiva och håll den stilla med hjälp av andra handen.

Böj fingrarna och lyft handen uppåt.

Sänk sedan handen och vila.



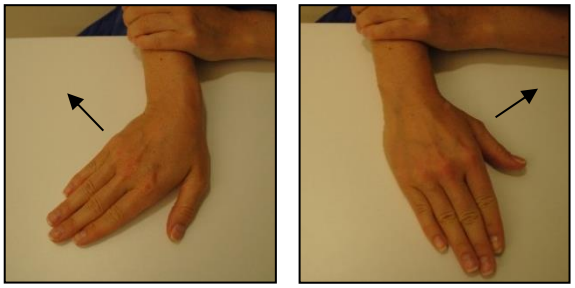


Vila underarmen mot en bordsskiva med handen utanför bordskanten. Håll underarmen stilla med andra handen.

Böj fingrarna och lyft handen uppåt.

Böj sedan handen nedåt med avslappnade fingrar.

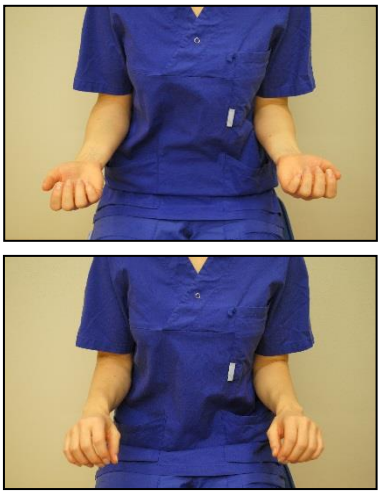
Dessa rörelser är en förutsättning för att få ett stadigt grepp och det använder du bland annat när du lyfter olika saker, klär på dig, rakar dig, städar och tar stöd vid uppresning.



Vila underarmen mot en bordsskiva och håll den stilla med andra handen.

För handen mot lillfingersidan respektive tumsidan.

Dessa rörelser använder du när du borstar tänderna, lyfter saker, häller vatten ur kanna och skär bröd.



Håll armbågarna intill kroppen.

Vrid handflatorna uppåt mot taket och nedåt mot golvet.

Dessa rörelser använder du när du äter, tvättar dig, torkar dig vid toalettbesök, klär på dig, betalar/tar emot pengar och vid datorarbete.

Använd din skadade hand i lätta dagliga aktiviteter men undvik att belasta den tungt de närmaste veckorna.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset