Böjsenskada – Användning av hand

Hemträningsprogram

Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.
Utför minst 10 gånger ”armar-uppåt-sträck” varje timme.

När du efter 6 veckor blir avgipsad/blir av med ortos är det dags att försiktigt börja belasta handen. Det är viktigt att alla grepp och all användning av hand och fingrar ökas successivt – inte plötsligt och väldigt mycket. Här följer exempel på lämplig stegring av belastningen. Om du inte tar i för hårt ska senan hålla för detta.

Efter 6 veckor -Lätt belastning börjar du med att:

- Tvätta dig försiktigt, göra make-up
- Hjälpa till försiktigt med påklädning
- Röra i kaffekopp, hålla bulle/smörgås
- Vända blad i bok eller tidning
- Skriva lite lätt med penna eller på datorn

Allt görs försiktigt

Efter 7 veckor – Nästa steg i belastningen börjar du med att:

- Kamma dig, hålla rakapparat eller rakhyvel
- Äta med kniv och gaffel (ej skära hårt kött)
- Hålla äpple, ta föremål som väger 1 hg
- Sköta lätt skrivbordsarbete, hålla telefonlur

Efter 8 veckor – Nästa steg i belastningen börjar du med att:

- Borsta tänder, hålla duschslang
- Hålla kaffekopp eller glas
- Skära kött
- Spela piano, handarbeta, klippa med sax, hantera mobiltelefon, diska (ej de tyngsta föremålen)
- Köra bil
- Ta föremål som väger 0,5 kg

Under vecka 8 – 12 ska du gradvis öka din belastning med dessa aktiviteter så att du efter 12 veckor kan använda din normala belastning av handen.

Efter 12 veckor – Nu gäller din normala belastning av handen

Obs! Gäller ej styrketräning (16 veckor)

- Dra på tyngre kläder, stövlar, dra upp blixtlås
- Sopa med vanlig sopborste
- Gräva, kratta, klippa gräsmatta, vattna blommor
- Simma, cykla, spela dataspel
- Meka med bil och moped

.....

.....

Kontakta oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster:
Handkirurgimottagning arbetsterapi Mölndal
Handkirurgimottagning fysioterapi Mölndal

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