Fingrar – Böjsenskada gipsbehandlad – 3 - 4 veckor efter operation

Hemträningsprogram

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

Använd handskenan dygnet runt.

1) Rulla in fingrarna (aktivt) mjukt i handflatan.
Tryck sedan in fingrarna med hjälp av andra handen.

Håll kvar fingrarna med så liten kraft som möjligt i tre sekunder.
Slappna av.



2) Sträck fingerlederna med samtidigt mothåll över grundlederna.

Håll kvar i ca tre sekunder.



3) Sträck ut fingrarna så rakt som möjligt.

Håll kvar i ca tre sekunder.



4) Rulla in fingrarna mjukt i handen, men ta inte i med full kraft.
Sträck ut.



.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

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