



## Information till dig med en svullen hand

Svullnad är en normal reaktion i vävnaderna efter en skada eller operation i handen, men den tar plats och hindrar således rörligheten. Att få ner svullnaden är därför en förutsättning för såväl minskad smärta som ökad rörlighet.

### Tips för att motverka svullnad

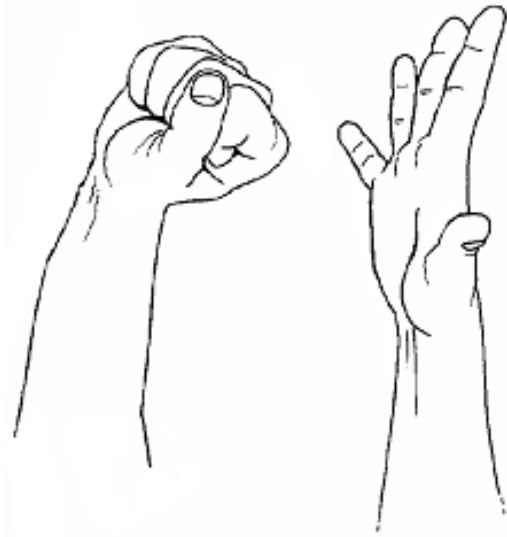
- Använd handen så gott det går i dagliga göromål
- Håll armen i högläge när den inte används, dvs över hjärthöjd
- Undvik varma handbad eller bastu
- Ta av ringar, armband och klockor som spänner
- Gör pumpövningar och ta ut rörligheten flera gånger om dagen
- Vid behov kan kompressionshandske användas

### Pumpövningar

Utför den första pumpövningen 10 ggr varje vaken timme. Om du har hjärtproblem eller en axelskada med restriktioner kan du istället göra den alternativa övningen till höger.



Sträck båda armarna rakt upp, sträck ut och spreta med fingrarna samtidigt. Sänk ner armarna, knyt fingrarna. Ta i ordentligt.



Sträck och spreta fingrarna med kraft. Knyt fingrarna med kraft.