



Handträningsprogram efter handledsfraktur

Efter avgipsning erbjuder vi ett gratis rådgivningstillfälle med råd för den fortsatta träningen.

Detta hålls varje torsdag kl. 9.00 på ergoterapin.

Anmäl dig till rådgivningstillfället senast dagen innan.

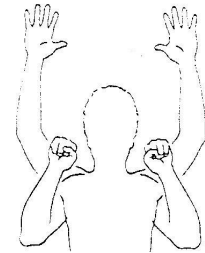
Receptionen telefon 018-538 618

måndag – fredag kl. 08.00-09.00, måndag – torsdag kl. 13.00-14.00

Använd handen i dagliga göromål, det är en bra och naturlig träning. Respektera smärtan. Undvik varma handbad, svullnaden kan öka!

Så länge svullnad består i fingrar och hand gör följande **varje timme**:

Sträck händerna högt mot taket med helt sträckta armbågar och spreta med fingrarna. Dra tillbaka armarna mot kroppen med knutna händer. Rörelsen ska göras med kraft så långt du kan och vara som en rytmisk pumprörelse.

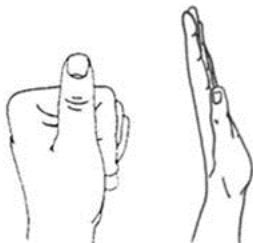


Att vifta gör **ingen** nytta. Det ger bäst effekt att ta båda armarna samtidigt.

Gör 10 upprepningar varje timme under dagen. Så länge du har en svullnad i handen ska du fortsätta med denna övning.

Gör följande övningar **3-4 gånger om dagen**

Bøj fingrarna enligt bilderna, sträck fingrarna raka efter varje böjning. Upprepa 5-10 gånger



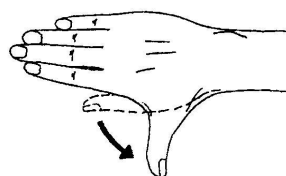
Runda O:n, tumtopp till fingertopp.
Sträck ut fingrarna raka mellan varje finger.
Upprepa 5 gånger till varje finger.



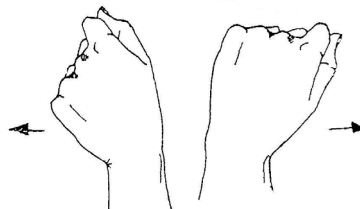
För tummen mot lillfingerbasen,
böj tummens alla leder – sträck ut mellan varje
gång.
Upprepa 5-10 gånger.



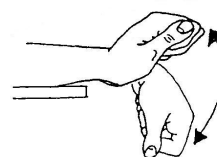
Handflatan mot bordet – för ut tummen så långt
det går. Lyft tummen upp mot taket.
Upprepa 5-10 gånger.



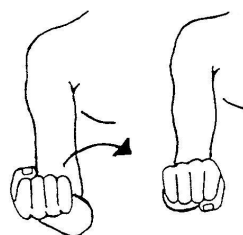
Knyt handen lätt, lägg den på bordet, för
handen sidledes, tumsida <-> lillfingersida. Håll
kvar sekunder i varje ytterläge.
Upprepa 5-10 gånger.



Knyt handen lätt och lägg den över en
bordskant. För handen uppåt-neråt,
underarmen ska ligga still på bordet.
Håll kvar några sekunder i varje ytterläge.
Upprepa 5-10 gånger.



Håll armbågen fast vid sidan av kroppen. Du
kan ha handen lätt knuten eller öppen. Vrid
handflatan uppåt ⇔ neråt. Håll kvar några
sekunder i varje ytterläge. Upprepa 5-10 gånger.



Vid behov av ytterligare träningsstillfällen behövs läkarremiss till
ergoterapin. Ergoterapin telefon 018-538 473.