



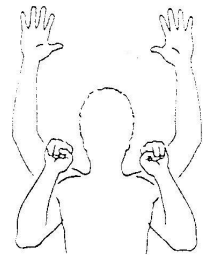
Handträningsprogram efter handledsfraktur

Efter avgipsning erbjuder vi ett uppföljningstillfälle med råd för den fortsatta träningen. Detta hålls varje torsdag kl. 9.00 på ergoterapin. Du behöver ingen remiss för detta besök. Det är kostnadsfritt.

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

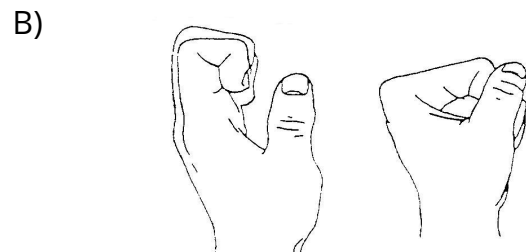
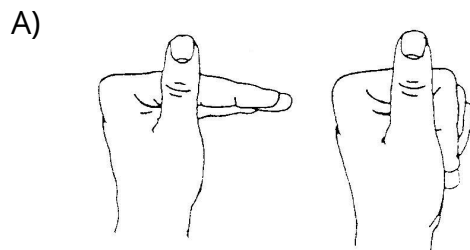
Sträck händerna högt mot taket med helt sträckta armbågar och spreta med fingrarna. Dra tillbaka armarna mot kroppen med knutna händer. Rörelsen ska göras med kraft så långt du kan och vara som en rytmisk pumprörelse.

Att vifta gör **ingen** nytta. Det ger bäst effekt att ta båda armarna samtidigt. **Gör 10 uppreningar 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.



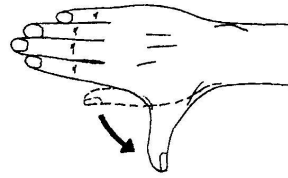
Runda O:n, tumtopp till fingertopp.
Sträck ut fingrar raka mellan varje finger.
Upprepa 5 gånger till varje finger.



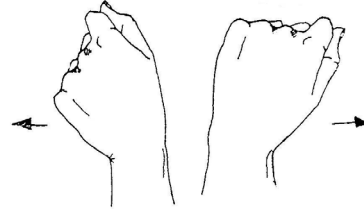
För tummen mot lillfingerbasen, böj tummens alla leder – sträck ut mellan varje gång.
Upprepa 5-10 gånger.



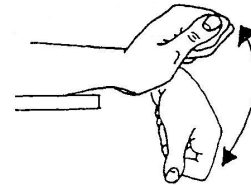
Handflatan mot bordet – för ut tummen så långt det går. Lyft tummen upp mot taket. Upprepa 5–10 gånger.



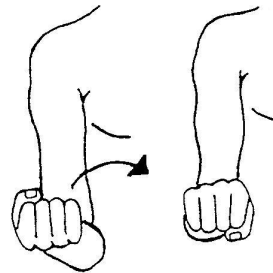
Knyt handen lätt och lägg den över en bordskant. För handen uppåt–neråt, underarmen ska ligga still på bordet. Håll kvar några sekunder i varje ytterläge. Upprepa 5–10 gånger.



Knyt handen lätt, lägg den på bordet, för handen sidledes, tumsida <-> lillfingersida. 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.



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

Vid frågor kan du ringa:

- ergoterapin, tfn 018-538 473 på vår telefontid mån/ons, kl. 8.30–9.00
- receptionen, tfn 018-538 618, mån–fre kl. 8.00–9.00, mån-tors kl. 13.00–14.00.

Vid behov av ytterligare träningstillfällen behövs läkarremiss till ergoterapin.