

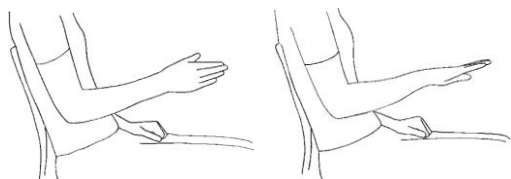
Kom ihåg att den viktigaste träningen är att använda handen i lätta aktiviteter så som i matsituationer, vid på- och avklädning osv. Utöver det kan du träna 3-5 ggr om dagen med följande rörelser:



### 1. Övning för att minska svullnad

Starta med armar i axelhöjd och händerna till sidan från axlarna. Sträck armarna rakt upp så högt du kan, samtidigt som du sträcker på alla fingrarna (spreta med fingrarna). Sänk ned armarna till utgångspositionen samtidigt som du knyter händerna.

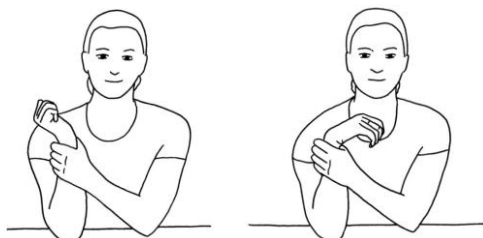
**Set: 1 , Repetitioner: 10**



### 2. Rotation av underarm

Sitt på en stol. Håll 90 graders vinkel i armbågen och håll handen som om du skulle hälsa på någon. Håll armbågen stilla och rotera bara underarmen. Först inåt så att handflatan pekar neråt, därefter utåt så att handflatan pekar uppåt.

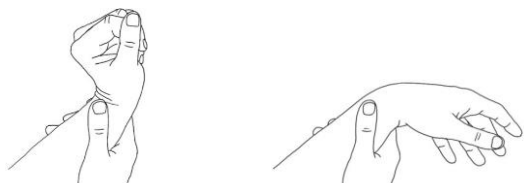
**Set: 2 , Repetitioner: 10**



### 3. Dorsal- och palmarflexion m. armbågsstöd

Sätt dig med armbågen stöttad på ett bord och böj armbågen. Stöd upp underarmen med motsatt hand. Handen är lätt och oansträngt knuten. Från neutralposition i handled böjer du och sträcker i handleden växelvis från sida till sida.

**Set: 1 , Repetitioner: 10**



### 4. Rörlighet handled diagonal extension/flexion

Knyt handen lätt och dra tillbaka handryggen diagonalt (som om pekfingerknogen drar bakåt). Slappna av och låt handen böja sig naturligt snett framåt med avslappnade fingrar, som om du skulle kasta iväg en pil.

**Set: 1 , Repetitioner: 10**

