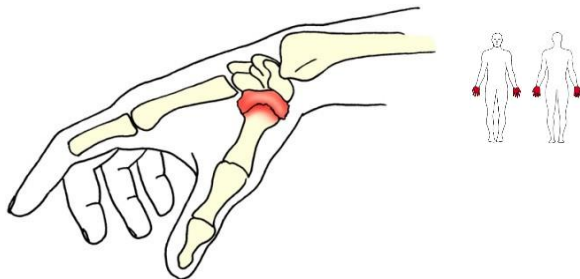


Övningarna är baserade på det nationella vårdprogram för tumbasartros. Träna tre gånger i veckan. Smörj in händerna med handkräm i syfte att värma upp händerna innan träningen startar. Rörelseträningen kan ske med viss smärta. Handen ska kännas trött efter träning.



1. Artros i tumbasleden

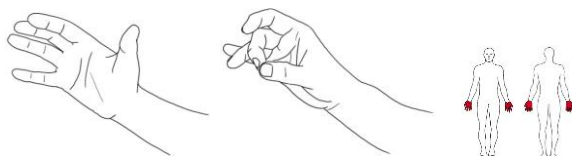
Vid artros i tummen är det först och främst tummens grundled/tumbasled som drabbas. Rörlighet- och styrketräning ingår i grundbehandlingen.



2. Öppningsgrepp

Starta med en avslappnad hand som vilar på sidan. För tummen ut åt sidan som om du vill greppa ett glas. Låt båda tumlederna vara lätt böjda under rörelsen.

Repetitioner: 10-15



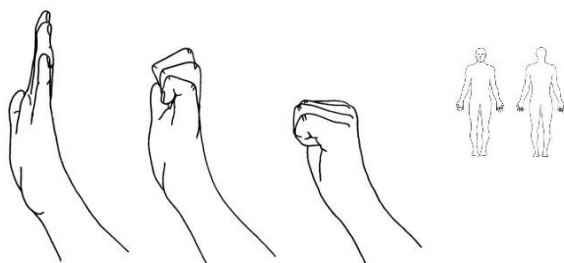
3. Fingertoppsgrepp

Börja med att sätta ihop tumme och pekfinger så att de bildar ett "O".

Gör sedan samma sak med långfinger, ringfinger och lillfinger.

Sträck ut tummen och fingrarna mellan varje gång innan du formar nästa "O".

Repetitioner: 10-15



4. Stegvis fingerböjning

Börja med raka fingrar.

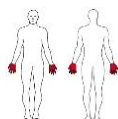
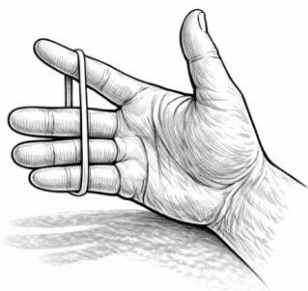
Böj först fingrarnas yttersta leder så mycket du kan, samtidigt som knogarna är raka.

Böj sedan hela fingrarna in mot handen.

Avsluta med att lägga tummen över fingrarna.

Repetitioner: 10-15





5. Styrketräning med gummiband

Sätt gummibandet runt lill-, ring- och långfinger. Sträck pekfingeret uppåt mot motståndet. Håll kvar i cirka fem sekunder. Sänk sedan långsamt ner fingret igen mot de andra fingrarna.

Repetitioner: 10

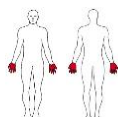
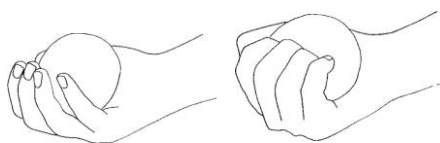


6. Stabilitetsträning handled, multidireksjonal

Håll i gummibandet med båda händerna och försök att hålla handlederna stilla.

Dra isär händerna så att bandet sträcks. Håll kvar en kort stund. Släpp sedan långsamt tillbaka. Upprepa i olika riktningar, som om du ritar strålar från en sol eller ekrar i ett hjul.

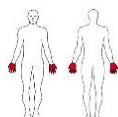
Repetitioner: 10



7. Greppstyrka med boll/rulle/svamp

Håll en mjuk boll i handen. Krama bollen så att alla fingrar böjs. Håll kvar en stund. Släpp sedan och sträck ut fingrarna igen. Försök att hålla tummen i ett avslappnat och naturligt läge.

Repetitioner: 10



8. Stretch för tummen

Lägg handen platt mot bordet. Låt handen sjunka ner så att det känns som en mjuk stretch. Du kan vid behov hjälpa till med den andra handen genom att trycka försiktigt. Upprepa vid behov.

