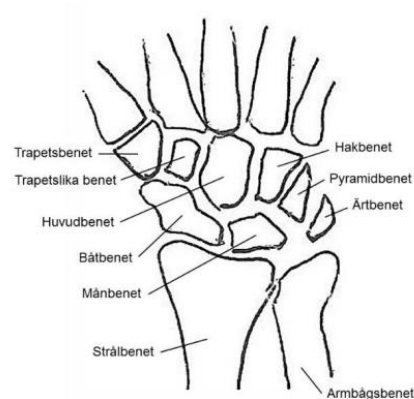


Till dig som har ont i handleden

Handledsskador är vanliga och förekommer ofta hos fysiskt aktiva och yngre personer. Efter ett fall eller en olycka där det har uppstått kraftigt våld är det viktigt att utesluta att du har brutit dig eller skadat ett ledband. Värk i handleden kan också bero på överansträngning som vid exempelvis nya och upprepade rörelser eller om du bär tunga föremål. Handleden är en komplicerad led som ställer stora krav på stabilitet.



Tänk på detta i din vardag

- Använd din hand i vardagen, men börja med lätta aktiviteter.
- Minimera rörelser och aktiviteter som gör ont, som att belasta i ytterlägen (till exempel armhävningar) eller rycka upp tunga dörrar.
- Håll handleden rak när du arbetar - det skonar leden.
- Hitta en balans mellan aktivitet och vila - båda är viktiga.

Så här hjälper vi dig

Träning av handledens stabilitet kan förbättra din funktion och minska smärta i handleden. Din arbetsterapeut hjälper dig att utforma träningen utifrån dina förutsättningar och vägleder dig genom din rehabilitering. Om det behövs kan vi prova ut ett handledsstöd som minskar smärtan och ger extra stöd.

Du är välkommen att kontakta oss på din rehabmottagning om du har några frågor.

