Håll svullnaden borta

Råd till dig som är skadad i hand/arm

Efter en skada ökar risken för försämrad cirkulation och ökad svullnad. Träna enligt övningarna nedan och träna så länge svullnad i handen kvarstår, starta med träningen direkt. För att träningen ska vara till nytta ska rörelserna tas ut i ytterläge. Hjälp inte till med den andra handen. Att hålla handen ovanför hjärthöjd motverkar svullnaden. Har du tumme eller fingrar ingipsade? Då kan du inte utföra övningarna för dessa, men det är viktigt att göra rörelserna i de leder som är fria från gips!

TRÄNA VARJE VAKEN TIMME

1. Sträck armarna rakt upp och sträck samtidigt fingrarna ordentligt. Sänk armarna och knyt samtidigt handen.
Upprepa 10 gånger.



2. Vila armbågen på bordet. Knyt handen, böj ordentligt i knogledera. Sträck ut fingrarna och spreta.
Upprepa 10 gånger.



3. För tummen mot varje fingertopp. För tummen mot lillfingrets bas. Sträck fingrar och tumme.
Upprepa 10 gånger.



TRÄNA AXEL OCH ARMBÅGE 4 GÅNGER PER DAG:

4. Sätt händerna i nacken. För ut armbågarna så långt det går. Upprepa 10 gånger.



5. För upp armarna växelvis bakom ryggen.
Upprepa 10 gånger.

6. Böj och sträck armbågen fullt. Upprepa 10 gånger.



VIKTIGT!
Försök att använda handen så naturligt som möjligt i vardagen. Exempel på vad du kan göra med din skadade hand är att skriva, äta med kniv och gaffel, klä på dig och borsta tänderna. Lyft inte tunga saker (t.ex. stekpannan) med den skadade handen. Håll gipset torrt, sätt en plastpåse över när du duschar. Låt inte handen hänga neråt långa stunder.

FÖRSLAG PÅ VILOSTÄLLNINGAR:





OBS!
Gipset ska sitta stadigt men inte trycka. Om handen blir mycket svullen, stel, kall, missfärgad eller om fingrar domnar, kontakta då Handkirurgimottagningen.

Handkirurgimott. Mölndals sjukhus

Tel dagtid: 031- 342 78 97 / Tel kväll/helg: 031-343 12 15