

Böjsenskada tumme – aktiv träning – 1 vecka efter operation

Hemträningsprogram

Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre. Utför minst 10 gånger ”armar-uppåt-sträck” varje timme.

Denna träning, punkt 1 – 4, ska utföras 10 gånger i följd, med 1,5h mellan träningarna.

Handen får inte användas till något grepp!

Träningsinstruktioner:



- 1) Börja med att sträcka upp tummen mot ortosen så mycket det går. Sträva efter att få tummen helt rak.



- 2) Böj tummen försiktigt aktivt, dvs med egen kraft. Håll kvar i 3 sekunder.



- 3) Med hjälp av andra handen skall du därefter trycka in tumtoppen så att tummen böjs maximalt. Håll kvar i 3 sekunder.

När du håller tumtoppen böjd skall du *mycket försiktigt* knipa med tummen och räkna till tre.



- 4) Slappna därefter av i tummen, men håll kvar tummen i böjt läge med hjälp av andra handen.

Knip igen på samma sätt som i steg 3 och räkna till tre. Slappna av och släpp greppet om handen.

.....
.....
sahlgrenska.se

1177.se



Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset