

## TFCC, opererad – 8-9 veckor efter operation

### Hemträningsprogram

#### Ortos och träning efter operation

- Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre. Utför minst 10 gånger ”armar-uppåt-sträck” varje timme.
- Du får ta av ortosen för att använda handen i lätta obelastade aktiviteter utan att ta i, t ex hygien, hålla i en smörgås, vika tvätt.

	<p>Plastskenan byts till en låg handledsortos, som tillåter mer vridning i underarmen. Den används fram till 12 veckor efter operationen. Därefter endast i risksituationer fram till 4 månader efter operationen.</p> <p>Träna 5 ggr/dag. Utför rörelsen 5-10 gånger. Ta ut rörligheten mer och mer i handleden i de övningar du ska fortsätta göra.</p>
	<p>1) Underarmen vilar på bordet med handleden utanför kanten. För handen växelvis nedåt och uppåt, så att handleden böjs och sträcks. Stanna kvar i varje ytterläge några sekunder.</p>
	<p>2) Böj handleden växelvis mot lillfingersidan och tumsidan.</p>

	<p>3) Underarmen vilar mot bordet. Håll i rundstaven (eller liknande), och rotera från sida till sida.</p>
	<p>4) Krama degen med alla fingrar, håll kvar 5 sekunder, slappna av. Handleden ska vara rak och stabil hela tiden.</p>
	<p>5) Greppa gummibandet med båda händerna. Håll handleden stabil och dra isär gummibandet, håll kvar och släpp långsamt tillbaka.</p>
	<p>6) Greppa gummibandet med den opererade handen nedanför den andra. Dra gummibandet uppåt med den icke-opererade handen, håll kvar och släpp långsamt tillbaka. Den opererade handen ska hållas stilla och stabil.</p>

- Full belastning är tillåten 4 månader efter operationen (Obs! Totalförbud mot armhävningar).
- Forcera inte träningen. Det tar lång tid att träna upp rörligheten i handleden.
- Räkna med förbättring upp till ett år efter operationen.

.....  
 .....  
 sahlgrenska.se 1177.se

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

