

## TFCC, opererad – 6 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 fortfarande bara använda handen i obelastade aktiviteter med ortos på. Ortosen får tas av vid duschning



Din ortos kommer att justeras så att armbågsleden blir fri, men fortfarande hindrar vridning av underarmen. Denna används dygnet runt under ytterligare 3 veckor. Får tas av för träning och hygien.


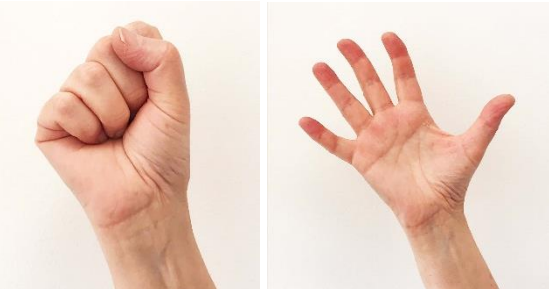

Ta av ortosen 4 gånger per dag för försiktiga rörelser. Utför rörelsen 5-10 gånger.



1) Med armbågen vilande på bordet, böj och sträck i handleden.



2) Håll i en penna och rör handleden snett fram och tillbaka, som om du skulle kasta iväg en pil.

	<p>3) Vrid underarmen så handflatan pekar uppåt respektive nedåt. Armbågen hålls intill kroppen genom övningen. Forcera inte! Små mjuka rörelser i början.</p>
	<p>4) Knyt handen och håll kvar i 3 sekunder, sträck därefter ut och spreta med alla fingrarna.</p>
	<p>5) Placera rullen i handen. Krama den med alla fingrar, men ta inte i med kraft.</p>

.....  
.....



sahlgrenska.se

1177.se

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