

TFCC, opererad – 3 veckor efter operation

Hemträningsprogram

TFCC är förkortningen för ”Triangular Fibro Cartilage Complex” och är ett samlingsnamn för ledband och menisker som stabiliserar handleden. En TFCC-skada innebär att en eller flera av dessa strukturer är skadade. Du har blivit opererad för din skada.



Bild: Per Fredrikson

Ortos och träning efter operation

- Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre. Utför ”armar-uppåt-sträck” minst 10 gånger varje timme.
- Du får använda handen i obelastade aktiviteter med ortosen på. Ortosen ska vara på vid duschning.

	<p>Gipset kommer att bytas till en stabil plastskena (ortos) som hindrar vridning av underarmen. Den används dygnet runt i 3 veckor. Tas endast av för träning.</p> <p>Ta av ortosen 4 gånger per dag för försiktiga rörelser. Utför rörelsen 5-10 gånger.</p>
	<p>1) Sitt vid ett bord med underarmen och lillfingersidan av handen vilande på bordet. Böj och sträck handleden växelvis i en mjuk rörelse.</p> <p>Tänk på att hålla underarmen stilla i det läge där tummen pekar uppåt i samband med träningen!</p>



sahlgrenska.se

1177.se

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

www.sahlgrenska.se