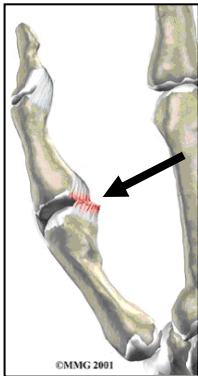


Ledbandsskada tumme

Hemträningsprogram





Du har en skada på ett ledband på tummens insida, vilket medför att leden blir instabil i sidled och man förlorar styrkan i nypgreppet mellan tumme och pekfinger. Efter gipstiden skall du använda en skena (ortos) för att skydda ledbandet. Det är också viktigt att komma igång med rörelseträning för att inte bli stel.

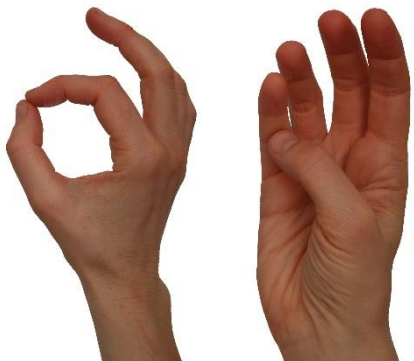




Fortsätt vid behov att träna enligt tidigare träningsprogram "Håll svullnaden borta". Inled träningen med denna övning.

Följande rörelser hjälper dig att få tillbaka funktionen i tummen. Använd **inte** full kraft i övningarna, och gör bara de övningar som finns med i programmet.

Träna: 4-5 ggr/dag, 5-10 repetitioner.

	1) Böj och sträck i tummens ytterled.
	2) Böj och sträck i tummens mellanled.

	<p>3) För tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfingertopp samt mitten av lillfingret.</p>
	<p>4) Lägg handflatan mot bordet. För tummen utåt och tillbaka.</p>
	<p>5) Lägg lillfingersidan mot bordet. För tummen utåt i sidan, från pekfingret, och tillbaka.</p>

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

1177.se



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