





Tumbasartros, opererad – 2–3 veckor efter operation

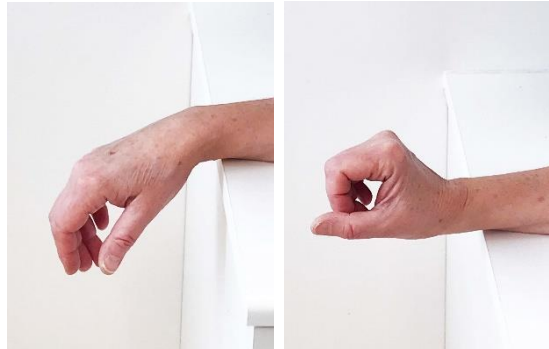
Hemträningsprogram

Ortos och träning efter operation

- Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre för att motverka svullnad. Utför minst 10 gånger ”armar-uppåt-sträck” varje vaken timme
- Efter avgipsning får du en tumortos som används dygnet runt i 3–4 veckor. Den får tas av för rörlighetsträning och handtvätt.
- Träna rörlighet i tumme, fingrar och handled 4 gånger/dag. Utför varje rörelse 5–10 gånger. Håll kvar uppnått läge 5 sekunder, slappna av. Övningarna ska utföras lugnt och mjukt.

	1) Knyt fingrarna och lägg tummen utanpå de övriga fingrarna om möjligt. Sträck ut fingrarna och spreta.
 <p><i>Foto: Adam Lekvist</i></p>	2) Böj och sträck i tummens ytterled.
 <p><i>Foto: Adam Lekvist</i></p>	3) Böj och sträck i tummens mellanled. Stabilisera tumbasen med hjälp av andra handen. Undvik att översträcka tummen.

 <p><i>Foto: Adam Levkvist</i></p>	<p>4) För tumtoppen mot pekfingertoppen (som ett O) och därefter mot långfingertoppen. Sträck ut fingrarna mellan varje rörelse.</p>
---	--

	<p>5) Böj och sträck i handleden</p>
---	--------------------------------------

Öva på att aktivera tummen på ett normalt sätt, t ex plocka med små lätta föremål, bläddra i en tidning eller rätta till dina kläder.

Handen får användas i lätta vardagsaktiviteter utan belastning när du har ortosen på. Se [belastningsschemat](#).

Full belastning av tummen är tillåten först efter 12 veckor.

Förbättring av rörlighet och styrka sker i upp till ett år.

.....
.....



sahlgrenska.se 1177.se

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