Tumbasartros, opererad – 1–3 veckor efter operation

Hemträningsprogram

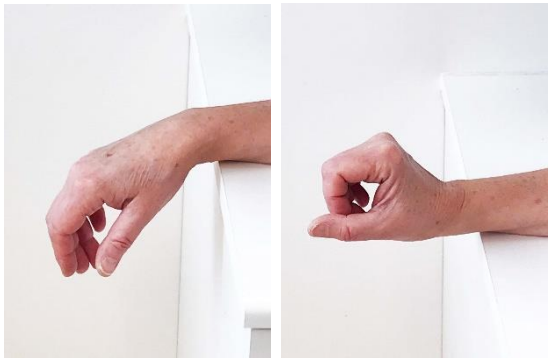
Ortos och träning efter operation

- 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.
 *Foto: Adam Levkvist*	2) Böj och sträck i tummens ytterled.
 *Foto: Adam Levkvist*	3) Böj och sträck i tummens mellanled. Stabilisera tumbasen med hjälp av andra handen. Undvik att översträcka tummen.

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se

 *Foto: Adam Levkvist*	4) För tumtoppen mot pekfingertoppen (som ett O) och därefter mot långfingertoppen. Sträck ut fingrarna mellan varje rörelse.

	5) Böj och sträck i handleden

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