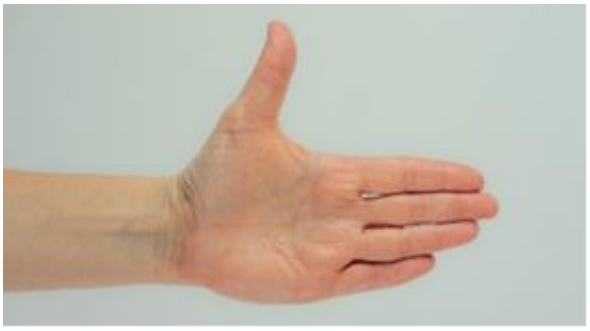
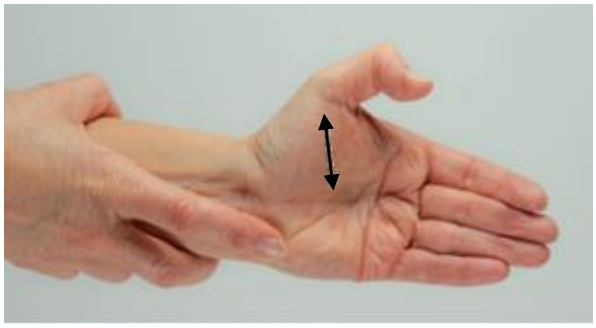
Tumbasartros, opererad – 3–5 veckor efter operation

Hemträningsprogram

Ortos och träning efter operation

- Fortsätt motverka svullnad genom högläge. Utför minst 10 gånger ”armar-uppåt-sträck” varje vaken timme.
- Ortosen används tills det gått 6 veckor efter operationen, därefter endast dagtid i 2 veckor till.
- Lägg till nedanstående övningar. Fortsätt med de du gjort tidigare. Träna rörlighet 4 gånger/dag. 5–10 repetitioner. Håll kvar uppnått läge 5 sekunder. Övningarna ska utföras lugnt och mjukt.

	1) Lyft rak tumme uppifrån pekfingret och tillbaka. Som att göra ”tummen-upp”
	2) Lyft tummen utifrån pekfingret och tillbaka. Som att fatta tag om ett glas.
	3) Lyft böjd tumme uppifrån pekfingret och tillbaka.

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se

	4) För tumtoppen mot en fingertopp i taget ända till lillfingrets fingertopp. Sträck ut fingrarna mellan varje rörelse.

Foto: Adam Levkvist

Öva på att använda tummen på ett normalt sätt när du använder handen, t ex tvätta håret eller hålla en penna när du skriver.

Handen får användas i lätt belastning med ortosen på, men utan att forcera smärta. Se belastningsschemat.

Full belastning är tillåten 12 veckor efter operationen.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

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