

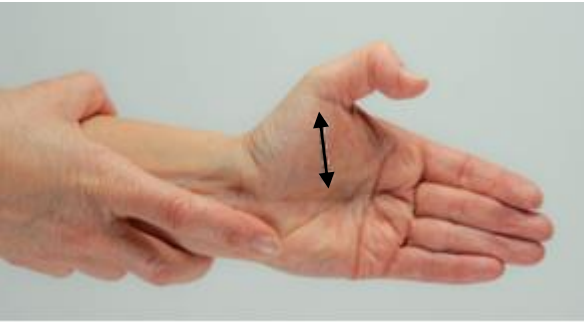


Tumbasartros, opererad – 4–5 veckor efter operation

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.


	<p>4) För tumtoppen mot en fingertopp i taget ända till lillfingrets fingertopp. Sträck ut fingrarna mellan varje rörelse.</p>
---	--

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