

# Tumbasartros, opererad - Belastningsschema

## Hemträningsprogram

Efter operation är det viktigt att belastningen ökas succesivt och att belastning sker under smärtgränsen. Nedan följer råd om belastning och exempel på aktiviteter som kan vara lämpliga.

### **2 - 4 veckor efter operation - extremt lätt belastning, med ortosen på:**

- Hjälptill med handen vid påklädning, till exempel rätta till tröjan.
- Hålla smörgås.
- Plocka vissna blad på krukväxter.
- Vända blad i bok/tidning. Allt görs försiktigt

### **5 - 7 veckor efter operation - lätt belastning, med ortosen på:**

- Lyfta föremål som väger cirka 0,5 kg.
- Använda handen vid dusch, bad eller ansikts-/hårtvätt. Hålla i duschhandtag. Öppna/stänga kran. Lägga make-up.
- Greppa små förpackningar.
- Torka av diskbänken, men inte vrida ur trasan.
- Skriva för hand och skriva på tangentbord vid dator.

### **8 - 11 veckor efter operation – medeltung belastning, med eller utan ortos beroende på smärtsituation:**

- Lyfta föremål som väger cirka 1 kg.
- Borsta tänderna utan greppförstoring.
- Hålla kopp. Använda vanlig kniv och skära kött.
- Diska för hand. Plocka i/ur diskmaskin. Använda båda händerna vid lyft av uppläggningsfat, skålar och kastruller.
- Dammsuga.

### **12 veckor efter operation - normal belastning, utan ortos. Du ska kunna vara utan ortos:**

- Använda handen i de flesta aktiviteter men med respekt för smärtan.
- Det kan fortfarande vara svårt att lyfta stora fat, tunga stekpannor och kastruller.
- Handarbete.  
Arbeta i trädgården.
- Avvakta med bilkörning tills du känner dig säker som chaufför.



Kontakta oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster:

[Handkirurgimottagning arbetsterapi Mölndal](#)

[Handkirurgimottagning fysioterapi Mölndal](#)

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