




## Böjsenskada – aktiv träning – 1-3 dagar efter operation



### Hemträningsprogram

**Bär handen högt, i hjärthöjd eller högre.  
Utför minst 10 ”armar-uppåt-sträck” varje timma.**

*Punkt 1-3 görs 5 repetitioner 10 gånger per dag.*

	<p>1) Sträck på fingrarnas ytterleder så mycket som det går, knogarna ska behållas böjda. Sträva efter att få fingrarnas ytterleder helt raka. Sätt gärna andra handens tumme som ett mothåll i handflatan. Håll kvar i 3 sekunder.</p>
	<p>2) Med hjälp av andra handens skall du trycka in topparna på varje finger, ett i taget, så att även ytterlederna böjs maximalt. Håll kvar 3 sekunder.</p>
	<p>3) Med hjälp av andra handen skall du trycka in alla fingertoppar i maximal böjställning.</p> <p>Håll kvar fingrarna i detta läge med hjälp av andra handen, samtidigt som du försiktigt kniper med fingrarna på skadad hand, gör detta knip två gånger i 3 sekunder.</p>

*Punkt 4-5 görs 3 repetitioner vid vartannat träningsstillfälle.*

	4) Böj fingrarna försiktigt aktivt, dvs med egen kraft, ca 1/3 av rörelsebanan, håll kvar i 3 sekunder.
	5) Sträck upp fingrarna mot ortoskanten. Håll kvar i 3 sekunder.

Mellan träningspassen vilar fingrarna mot en platta i rakt läge.

**Handen får inte användas till något grepp!**



.....  
.....  
sahlgrenska.se

1177.se

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