




Böjsenskada – Uppkoppling – 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 10 repetitioner 10 gånger per dag.

	<p>1) Börja med att lossa på ringen till gummibandet och sträck på fingrarnas ytterleder så mycket det går, knogarna ska behållas böjda. Sträva efter att få fingrarnas ytterleder helt raka. Sätt gärna den friska handens tumme som mothåll i handflatan. Håll kvar i 3 sekunder i sträckt läge.</p>
	<p>2) Tag därefter tag i ringen och dra ned fingrarna passivt i böjställning med hjälp av gummibandet. Tryck sedan in topparna på varje finger, ett i taget, så att även ytterleden böjs maximalt.</p>
	<p>3) Med hjälp av andra handen skall du trycka in alla fingertoppar i maximal böjställning. 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>

Mellan träningspassen ska fingrarna vila passivt neddragna i böjställning med hjälp av gummibandet.

Handen får inte användas till något grepp!

	<p>Nattetid ska gummibanderna vara losskopplade och fingrarna vila i sträckt läge med hjälp av ortosen.</p> <p>Ortosen kan även användas vid eventuell riskaktivitet på dagen.</p> <p>Om problem skulle uppstå, såsom värk, smärta vid träning, gipset går sönder eller gummiband går av, kontakta oss på Handkirurgen. Vänd dig inte till någon annan läkare eller sköterskemottagning.</p>
---	--

.....
.....
sahlgrenska.se 1177.se



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