

Fingrar – Protoser i PIP-leder




Hemträningsprogram

Instruktion:




Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre. Utför minst 10 gånger ”armar-uppåt-sträck” varje timme.

Träna 5 gånger per dag, 5 repetitioner.

- Tag på träningsortos

	1) Ta ut passiv böjning och sträckning i opererade mellanleder med hjälp av andra handen.
	2) Böj och sträck aktivt i mellanleder. Får du inte upp fingrarna i full sträckning, tryck då försiktigt upp fingrarna i rakt läge och håll kvar sträckningen.
	3) Led-för-led träning i ytterleder och mellanleder

▪ Tag av träningsortos:

	4) Böj och sträck i knogleder med raka fingrar.
	5) Knyt handen och sträck ut fingrarna.
	6) Böj och sträck i handleden

.....
.....
1177.se



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