

Hand - Handprogram Hemträningsprogram

När du tränar efter en skada kan det göra ont, men det är viktigt att du försöker utföra övningarna ändå. Smärtan får dock inte vara outhärdlig och skall vara övergående.

Träna gånger per dag repetitioner.

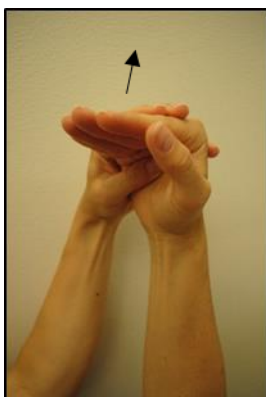
Träna **långsamt** och **håll kvar några sekunder** i ytterläget.



Knyt handen.

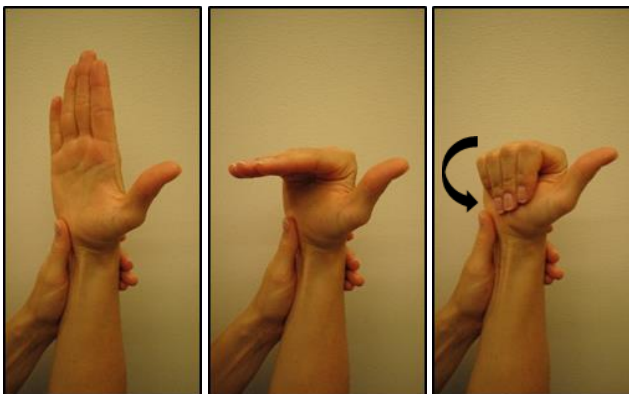
Sträck sedan fingrarna och spreta isär.

Försök få tummen och pekfingret så långt ifrån varandra som möjligt.



Böj i knoglederna med raka fingerleder.

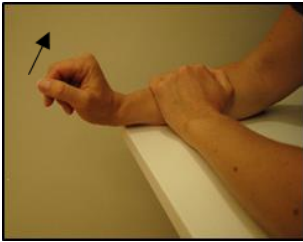
Håll emot med andra handen på ovansidan av fingrarna och sträck sedan fingrarna mot motståndet.



Böj bara i knoglederna med raka fingrar.

Böj sedan mellanleden med raka ytterleder.

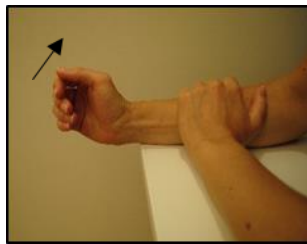
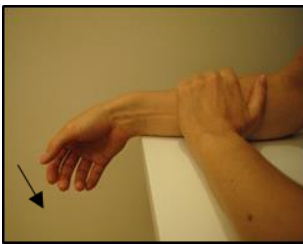
Sikta med fingertopparna så långt ner mot handleden du kan. Sträck upp.



Lägg handleden över bordskanten.

Knyt handen lätt och böj handleden uppåt.

Slappna av i fingrarna och böj handleden nedåt.



Placera handen med tummen mot taket.

För handen nedåt respektive uppåt över bordskanten.



Använd din skadade hand i lätta dagliga aktiviteter men undvik att belasta den tungt de närmaste veckorna.



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

1177.se



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

www.sahlgrenska.se