

Hand – Radialisparens - dropphand

Hemträningsprogram

En av de nerver som styr handen är radialisnerven. Vid tryck, svullnad och/eller skada på nerven kan du förlora funktionen helt eller delvis i att vända handflatan uppåt, lyfta handleden, sträcka i knogleden och öppna upp tumgreppet.

Detta beror på att radialisnerven styr musklerna som utför dessa rörelser.

För att bibehålla rörelseomfånget och inte bli stel i fingrar och handled är det av stor vikt att du med hjälp av den andra armen utför dessa rörelser tills nerven har återhämtat sig.

Skenan/ortosen ska användas för att bibehålla balansen i handen/handledens muskler och senor samt för att underlätta greppet så att du kan utföra dagliga sysslor.

Kompression (t.ex. handske eller linda) kan användas för att minska/motverka svullnad.

Träna gånger/dag.

Håll varje rörelse i 20-30 sekunder, upprepa 3 gånger



Håll armbågen intill kroppen.
Vänd handen så att handflatan vänds uppåt
med hjälp av andra handen



Håll handflatorna mot varandra.
Töj försiktigt bakåt i den skadade handleden



Sträck ut fingrarna med hjälp av den andra handen.
Låt handleden följa med i rörelsen som på bilden



Sträck ut tummen med hjälp av den andra handen.

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

1177.se



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

www.sahlgrenska.se