

Hand – Handled och underarm I

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.

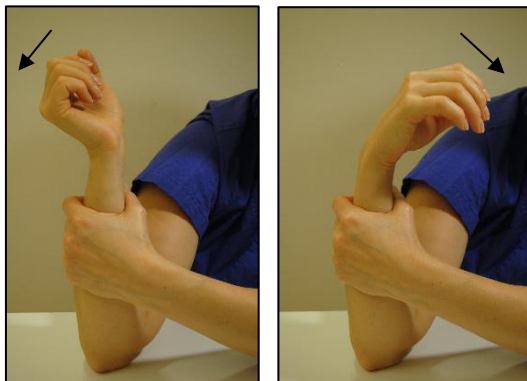
Träna gånger/dag repetitioner

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



Fortsätt vid behov att träna rörligheten i axel, armbåge, fingrar och tumme enligt tidigare träningsprogram ”Håll svullnaden borta”.

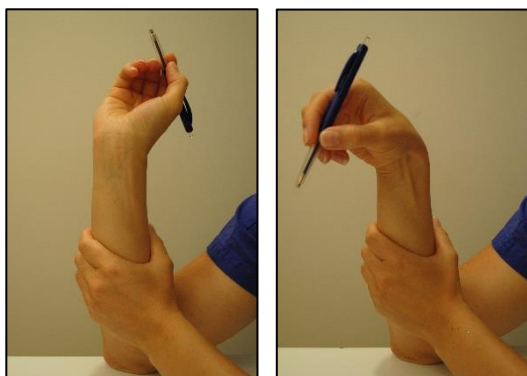
Inled träningen med denna övning.



Håll armbågen i bordet, stöd med andra handen strax nedanför handleden.

Böj handleden bakåt med löst knuten hand.

Böj sedan handleden framåt med öppen hand.

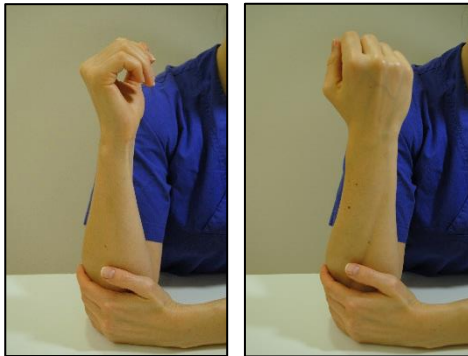


Håll armbågen i bordet. Stöd med andra handen strax nedanför handleden.

Böj handleden snett bakåt.

Böj sedan handleden snett framåt.

Tänk att du ska kasta en pil.



Håll armbågen i bordet,
stöd underarmen med andra handen.

Vänd handflatan mot dig med öppen hand
eller löst knuten hand, återgå sedan till
ursprungsläget.



Håll armbågarna intill kroppen.

Vänd handflatorna nedåt mot bordet,
vänd sedan handflatorna uppåt.



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