

TFCC, ledbandsskada i handled, opererad

Hemträningsprogram

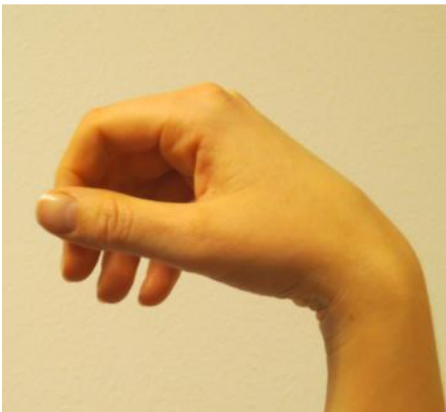
Ortos och träning efter operation



Gipset kommer att bytas till en stabil plastskena (ortos) som hindrar vridning av underarmen. Denna används dygnet runt under 1 månad efter avgipsning. Får tas av för träning och hygien.

Träning

Ta av ortosen 5 gånger per dag för försiktiga och gradvis ökande handledsrörelser. Utför varje rörelse 5-10 gånger.



2.
För handen åt lillfinger-
respektive tumsidan.



3.
Vrid underarmen så
handflatan pekar uppåt
respektive nedåt.
Forcera inte, små mjuka
rörelser i början.



4.
Sträck och knyt fingrarna.



5.
Krama en skumgummicylinder.

- Forcera inte träningen. Det tar lång tid att träna upp rörligheten i handleden.
- Full belastning är tillåten 4 månader efter operation.
- Totalförbud mot armhävningar!
- Rehabiliteringen tar tid, räkna med förbättring upp till ett år efter operation.



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

1177.se

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

www.sahlgrenska.se