

Fingrar – Böjsenskada gipsbehandlad – 3 - 4 veckor efter operation

Hemträningsprogram

Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.

Utför minst 10 gånger "armar-uppåt-sträck" varje timme.

Använd handskenan dygnet runt.

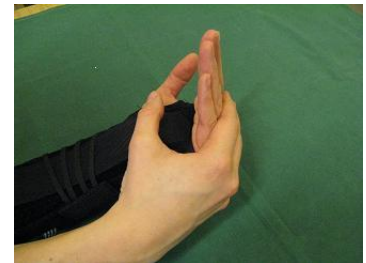
- 1) Rulla in fingrarna (aktivt) mjukt i handflatan.
Tryck sedan in fingrarna med hjälp av andra handen.

Håll kvar fingrarna med så liten kraft som möjligt
i tre sekunder.
Slappna av.



- 2) Sträck fingerlederna med samtidigt mothåll
över grundlederna.

Håll kvar i ca tre sekunder.



- 3) Sträck ut fingrarna så rakt som möjligt.

Håll kvar i ca tre sekunder.



- 4) Rulla in fingrarna mjukt i handen,
men ta inte i med full kraft.
Sträck ut.

