

Böjsenskada – 4 veckor efter operation

Hemträningsprogram

Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.

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

- 1) Sträck fingerlederna med mothåll över grundlederna.
- 2) Sträck fingrarna hela vägen och spreta med dem.
- 3) Rulla in fingrarna i handflatan.
Tryck in fingrarna med hjälp av andra handen.
- 4) Knip *mycket försiktigt* och räkna till tre.
Upprepa en gång.

Gör dessa övningar 10 x 10 gånger per dag

1.



2.



3.



4.



Handen får inte användas till något grepp, då kan senan gå av!

.....
.....
Kontakta oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster
[Handkirurgimottagning arbetsterapi Mölndal](#)
[Handkirurgimottagning fysioterapi Mölndal](#)



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