

Böjsenskada – 6 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



Lägg handen över en bordskant. För den uppåt-nedåt.

Se till att underarmen ligger still på bordet.
Handen ska vara lätt knuten.

Håll kvar några sekunder i varje ytterläge.

Gör övningen 10 gånger, 4 – 6 gånger per dag



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

www.sahlgrenska.se