

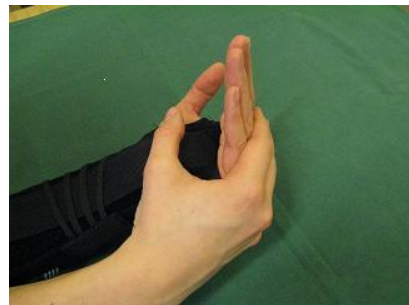
Böjsenskada – aktiv träning – 4 veckor efter operation

Armar uppåt sträck 10 ggr/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. Vid behov böjs varje finger var för sig.
4. Knip mycket försiktigt och räkna till tre. Upprepa en gång.

Använd handledsskena dygnet runt

1.



2.



3.



4.



Gör dessa övningar 10 repetitioner, 10 träningspass per dag

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

Gör dessa övningar 3 repetitioner, 10 gånger per dag



1. Sträck fingret passivt med hjälp av den friska handen. Behåll böjd knogled



2. Stabilisera knogleden med friska handen. Böj ytter- och mellanled.



3. Stabilisera mellanled med friska handen. Böj i ytterled.

Gör denna övning 10 repetitioner, 4 gånger per dag



Böjning och försiktig sträckning av handleden över en bordskant med avspända fingrar. Utför rörelserna lugnt, mjukt och håll kvar i uppnått läge några sekunder.

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

