

Fingrar – Sträcksenskada zon IV – VII, 4-5 postop Hemträningsprogram

När du slutar använda ortosen dagtid ska du använda handen i lätta dagliga aktiviteter som hygien, måltider m.m.

Vid behov får du en handledsortos och en fingerkopplare som stöd.

Fortsätt att använda den befintliga ortosen på natten i veckor.

Träna 4 gånger per dag repetitioner.

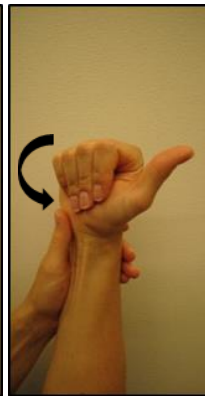
Ta ut rörelserna långsamt till ytterläge, håll kvar där några sekunder.

Avbryt vid kraftig smärta.



Håll handleden rak, stöd med andra handen.

Böj fingrarnas två yttersta leder med raka knogleder. Sträck sedan fingrarna igen.



Böj bara i knoglederna med raka fingrar.

Böj sedan mellanleden med raka ytterleder.

Sikta med fingertopparna så långt ner mot handleden du kan. Sträck upp.



Håll handleden rak.

Knyt fingrarna in mot handflatan,
böj i alla leder.

Sträck sedan på fingrarna och spreta isär.



Armbågen i bordet, stöd med andra handen
strax nedanför handleden.

Böj handleden lätt bakåt med löst knuten
hand, böj sedan handleden framåt med
öppen hand och avslappnade fingrar.



Lägg ett burklock eller liknande i handen.

Knoglederna håller du raka medan
de båda ytterlederna böjer runt locket.

