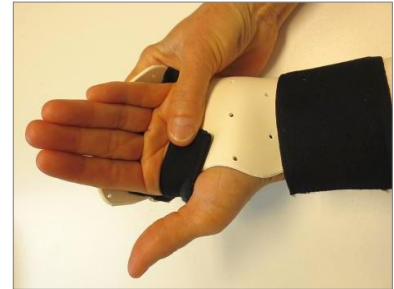


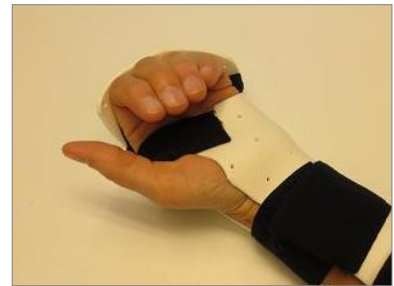
TRÄNINGSSINSTRUKTIONER – Böjsenskada – aktiv träning - 1 vecka efter operation

**Bär handen högt, i härthöjd eller högre.
Utför minst 10 "armar-uppåt-sträck" varje timma**

1. Börja med att sträcka upp fingrarna mot gipskanten så mycket det går. Sträva efter att få fingrarna helt raka. Sätt gärna den friska handens tumme som mothåll i handflatan. Håll kvar i 3 sekunder.



2. Böj fingrarna försiktigt aktivt, dvs. med egen kraft håll kvar i 3 sekunder.



3. Med hjälp av andra handens tumme skall du därefter trycka in topparna på varje finger, ett i taget, så att även ytterlederna böjs maximalt.



4. Lägg därefter tummen över alla fingrarnas naglar och tryck in alla fingertoppar i maximal böjställning. Samtidigt som du på detta sätt håller in fingertopparna skall du *mycket försiktigt* knipa med fingrarna och räkna till tre.



5. Slappna därefter av i handen men håll kvar tummen över fingertopparna så att de fortfarande är böjda.

6. Knip igen på samma sätt och räkna till tre. Slappa av och släpp greppet med andra handen.

Denna träning, punkt 1-6 skall utföras 10ggr, 10 ggr/dag.

Handen får inte användas till något grepp!

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

