SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

2025-03-10

Böjsenskada – aktiv träning – användning av hand

När du efter 6 veckor blir av med ortosen är det dags att **försiktigt** börja belasta handen. Det är **viktigt att alla grepp och all användning av hand och fingrar ökas successivt** – inte plötsligt och väldigt mycket. Här följer exempel på lämplig stegring av belastningen. Om du inte tar i för hårt ska senan hålla för detta.

Efter 6 veckor **Nästa steg i belastningen börjar du med att:**

- Borsta tänder, hålla duschslang
- Hålla kaffekopp eller glas
- Äta med kniv och gaffel
- Spela piano, handarbeta, klippa med sax, hantera mobiltelefon, diska (ej de tyngsta föremålen)
- Ta föremål som väger 0,5 kg

Efter 8 veckor Köra bil

Under vecka 8-12 skall du gradvis öka din belastning så att du efter 12 veckor kan använda din normala belastning av handen.

Efter 12 veckor **Nu gäller din normala belastning av handen:**

-OBS! Gäller ej styrketräning (16 v)

- Dra på tyngre kläder, stövlar, dra upp blixtlås
- Sopa med vanlig sopborste
- Gräva, kratta, klippa gräsmatta, vattna blommor
- Simma, cykla, spela dataspel
- Meka med bil och moped

Kontakt

Handrehabiliteringen 031-342 88 95
Handkirurgen 031-342 78 97

Kontakta oss via 1177 Vårdguidens e-tjänster
Handkirurgimottagning arbetsterapi Mölndal
Handkirurgimottagning fysioterapi Mölndal