

Tumme – Böjsenskada – 4 veckor efter operation

Hemträningsprogram

Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.

Utför minst 10 gånger "armar-uppåt-sträck" varje timme.

- 1) Böj in tumtoppen mot handflatan.
- 2) Tryck ner tumtoppen med hjälp av andra handens tumme. Tumtoppen ska böjas maximalt. Försök hålla kvar tumtoppen i böjläge med minsta möjliga kraft. Håll kvar tummen över tumtoppen så den inte åker upp. Räkna långsamt till tre – slappna av. Upprepa ytterligare en gång.
- 3) Sträck aktivt = räta på tumtoppen så den blir rak. Lägg andra handens tumme som mothåll nedanför ytterleden.
- 4) Sträck aktivt = räta hela tummen så den blir rak. Lägg andra handens tumme som mothåll nedanför grundleden.

Gör dessa övningar 10 x 10 gånger per dag



Böj och sträck friska fingrar.

10 gånger i följd, 4 gånger per dag



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

