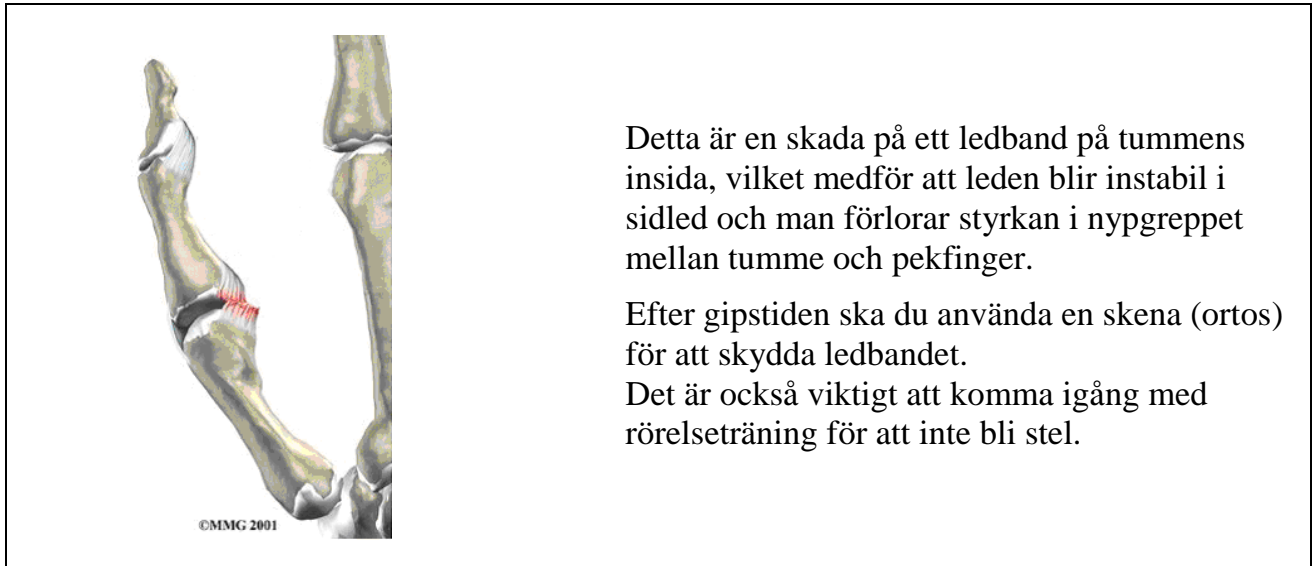


## Tumme – Ledbandsskada - Handkirurgi Hemträningsprogram

*Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.  
Utför minst 10 gånger "armar-uppåt-sträck" varje timme.*



Följande rörelser hjälper dig att få tillbaka funktionen i tummen.  
Använd **inte** full kraft i övningarna och gör bara de övningar som finns med i programmet.

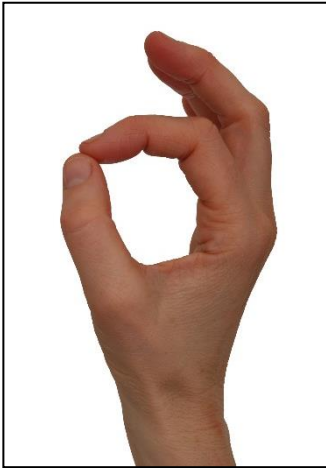
Träna 4 – 5 gånger/dag 5 – 10 repetitioner



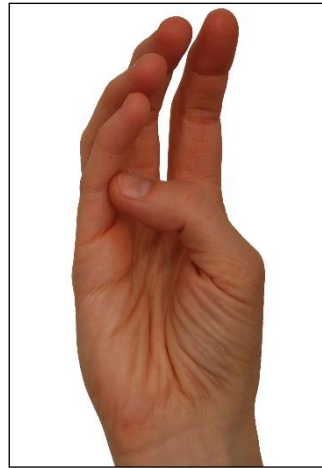
Böj och sträck i tummens ytterled.



Böj och sträck i tummens mellanled.



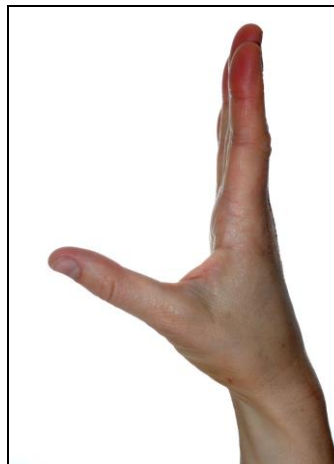
För tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfingertopp.  
Sträck ut emellan varje rörelse.



För tummen mot mitten av lillfingret.



Lägg handflatan mot bordet.  
För tummen utåt och tillbaka.



Lägg lillfingersidan mot bordet.  
För tummen från pekfingret och tillbaka.

Använd handen endast i lätta vardagsaktiviteter såsom datorarbete, påklädning, tandborstning och äta med bestick direkt efter avgipsning.

Undvik hårda nyp- och nyckelgrepp, såsom att vrida om nyckel, knäppa knappar, cykla, åka skidor samt att lyfta barn – fram till 12 veckor efter operation/ingipsning.

Om ledbandet opererats tillåts full belastning av handen först 12 veckor efter operation.

