

## Träningsprogram vid EPL-skada

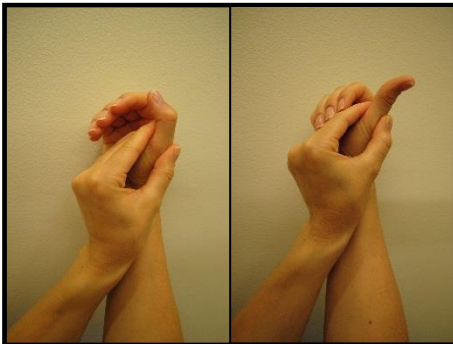
### Hemträningsprogram

En av tummens sträcksenor är ihopsydd och är därför försvagad i upp till 12 veckor efter operation. Efter gipstiden ska du använda en skena (ortos) för att skydda senan. Denna tas av vid träning.

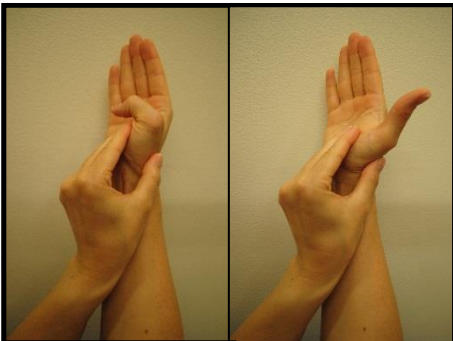
Träna \_\_\_\_\_ gånger/ dag \_\_\_\_\_ repetitioner

Utför rörelserna i lugn och jämn takt. Använd **inte** full kraft.

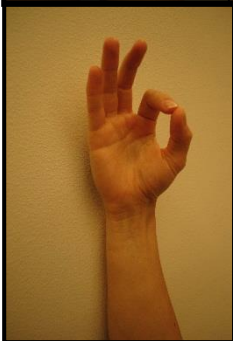
- Värm upp med armarna uppåt sträck 10 gånger.



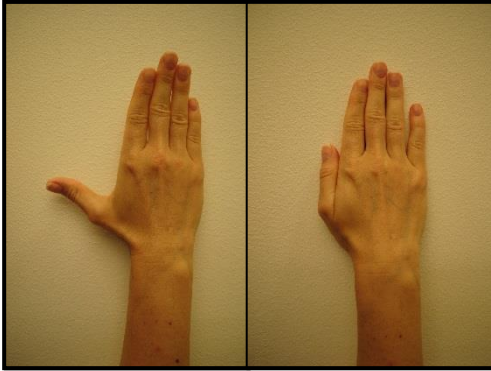
Böj och sträck i tummens ytterled.



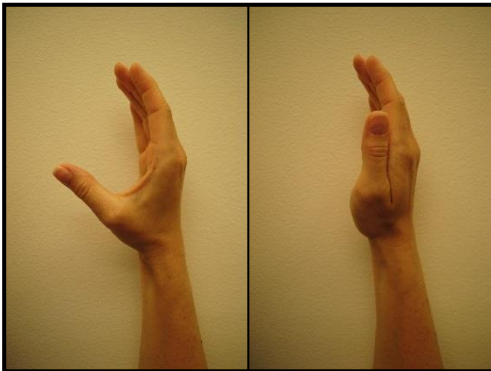
Böj och sträck i tummens mellanled.



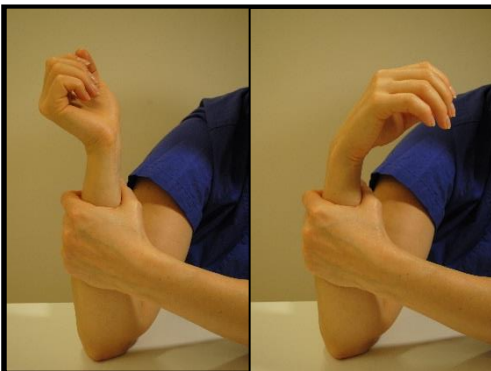
För tummens topp mot pek-, lång-, ring- och lillfingrets topp. Sträck ut mellan varje rörelse.



Lägg handflatan på bordet.  
För tummen ut från pekfingret och  
sedan in igen.



Lägg lillfingersidan mot bordet. För  
tummen från pekfingret  
och sedan in igen.



Sätt armbågen i bordet, stöd med andra  
handen strax nedanför handleden. Böj  
handleden lätt bakåt och sedan framåt.



Det är viktigt att du kommer igång  
med rörelseträning för att inte bli stel.  
Det är även viktigt att du börjar  
använda din skadade hand i lätta  
vardagsaktiviteter.



.....  
.....  
sahlgrenska.se

1177.se

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

[www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)