

Tumbasartros (APL-plastik) med artrodes i knogled Hemträningsprogram

Träningsinstruktioner efter gipsborttagning - 5 veckor efter operation

Efter avgipsning får du en hård tumortos att använda dygnet runt i cirka 3 veckor. Träna rörlighet i tumme och handled 4 gånger/dag, utför varje rörelse 5-10 gånger. Öva gärna med att plocka med små, lätta föremål för att aktivera tummen på ett normalt sätt och använd tummen i **lätta** vardagsaktiviteter.



1. Knyt och sträck fingrarna. Obs! Tumme ovan de övriga fingrarna.



2. Tummens ytterled, böj och sträck. Använd eventuell ortos.



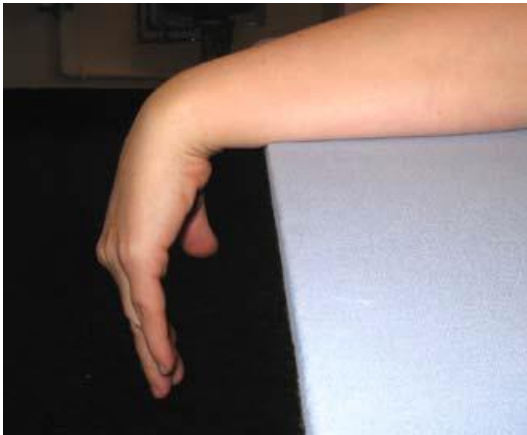
3. Handflatan mot bordet.
Låt tummen glida ut från
respektive in mot pekfingeret.
Pressa inte ned handflatan.



4. Lillfingersidan mot bordet.
För ut tummen från pekfingeret, som
när man tar ett glas och sedan tillbaka
mot pekfingeret.



5. Sätt tummen mot pekfingret.
Sträck ut. Fortsätt successivt med
de övriga fingertopparna.



6. Handledsträning: Böj/sträck i handled.

- Nu får hand och tumme **successivt** börja användas i normala aktiviteter, dock utan tyngre moment
- Full belastning av tummen är tillåten först efter 12 veckor
- Förbättring av rörlighet och styrka sker upp till ett år



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

1177.se

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

www.sahlgrenska.se