

## Tumbasartros (APL-plastik) Hemträningsprogram

### Träningsinstruktioner efter gipsborttagning - 5 veckor efter operation

Efter avgipsning får du en mjuk tumortos att använda vid behov och nattetid under de första veckorna.

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 och mellanled. Böj och sträck.

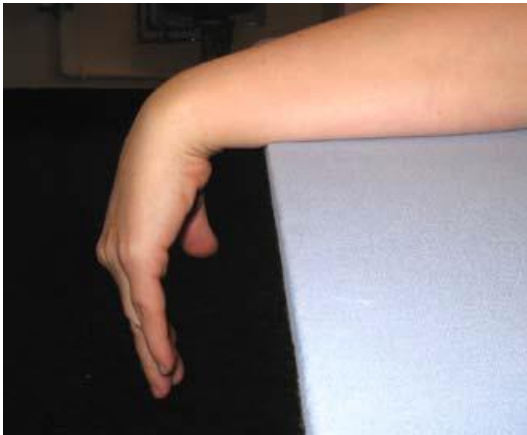


3. Handflatan mot bordet.  
Låt tummen glida ut från  
respektive in mot pekfingret.  
Pressa inte ned handflatan.

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



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