



Alingsås lasarett
Rehabmottagning

Till dig som har en nyskadad/nyopererad hand

Viktigt att tänka på

Du kan minska och förhindra svullnad genom att hålla handen i högläge, dvs. ovanför hjärthöjd.

- Till natten låter du handen vila på en kudde och ha armbågen så rak som möjligt. Försök hitta ett läge där axeln är avslappnad.
- Dagtid, i vila, kan du göra på samma sätt. Lägg en kudde under armen så handen kommer i högläge när du till exempel sitter i en soffa. Eller vila handen mot motsatt axel.
- Låt inte handen hänga nedåt långa stunder.
- Lås inte handen i mitella eller liknande.

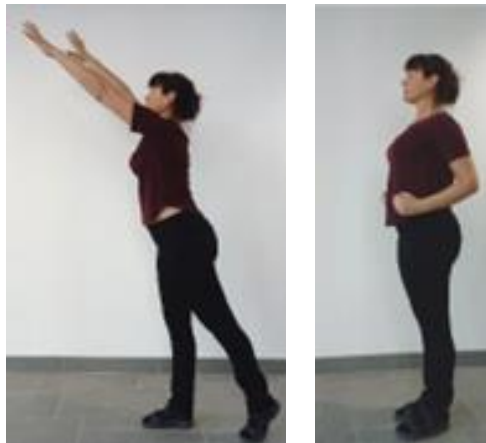
Mycket viktigt är att du använder handen så normalt som möjligt i vardagliga sysslor, men under smärtgräns.

Till dig som har en nyskadad / nyopererad hand

**Börja träna snarast, eller när eventuell bedövning har släppt.
Ta ut rörelserna kraftfullt, "viftningar" gör ingen nytta.**

Övning mot svullnad

- Träning mot svullnad skall du göra aktivt varje vaken timma och när spänningskänsla uppstår.
- Sträck armarna framåt uppåt, sträck och spreta med fingrarna.
- Knyt händerna och dra nedåt bakåt.
- Gör rörelsen kraftfullt.
- Upprepa 10 gånger.



Rörelseträning

Mjuka upp dina axlar, armar och fingrar 4–6 gånger per dag. Upprepa varje rörelse 6–8 gånger/tillfälle.



Rulla med båda axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar. Rulla upp, bak, ned, fram. Armarna ska hänga ner längs sidan.



Rulla armarna framåt så handrygg möter handrygg och dra isär skulderbladen. Håll kvar. Sträck upp ryggen och rulla armarna bakåt och utåt, dra ihop skulderbladen. Slappna av.



Avlasta överarmen med motsatt hand. Sträck armen så att armbågen blir helt rak. Böj armbågen och sträck därefter ut igen.

Du skall kunna röra alla leder i handen, förutom de som ev är i gips eller ortos.



Håll knogarna raka med stöd av andra handens fingrar. Böj fingrarnas mellan- och ytterleder så långt det går, håll kvar 5 sekunder. Sträck.

Till dig som har en nyskadad / nyopererad hand



Sträck och spreta med fingrar och tumme. Slappna av. Rulla in fingrarna och knyt handen. Lägg tummen som ett lås utanpå. Slappna av.

När handen eller armen är nyskadad / nyopererad ökar risken för svullnad och stelhet. Svullnaden är en naturlig kroppslig reaktion på skada eller operation, men är till nackdel för rörlighet och läkningsförlopp om den blir kvar.

Forskning har visat att det är viktigt att träningen startar tidigt och att träning minskar smärta, förbättrar handfunktion och greppförmåga.

Om smärta, svullnad och stelhet inte minskar—tag kontakt med

- Team öppenvård /handteamet, rehabmottagning Alingsås, telefon 0322-22 62 85
- Arbetsterapeut primärvårdsrehab—sök en mottagning nära dig via [1177.se/hitta vård](http://1177.se/hitta_vard)

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla: Tecknade bilder Exorlive

Foto: Team Öppenvård/handteamet Rehabmottagning Alingsås