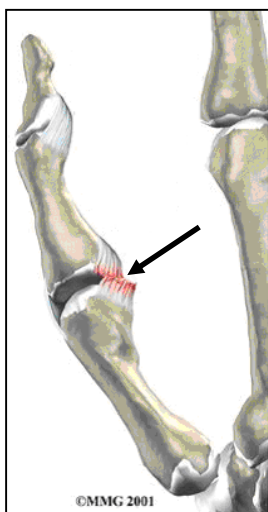


Ledbandskada i tummen

Hemträningsprogram



Du har en skada på ett ledband på tummens insida, vilket medför att leden blir instabil i sidled och man förlorar styrkan i nypgreppet mellan tumme och pekfinger.

Efter gipstiden skall du använda en skena (ortos) för att skydda ledbandet. Det är också viktigt att komma igång med rörelseträning för att inte bli stel.

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.

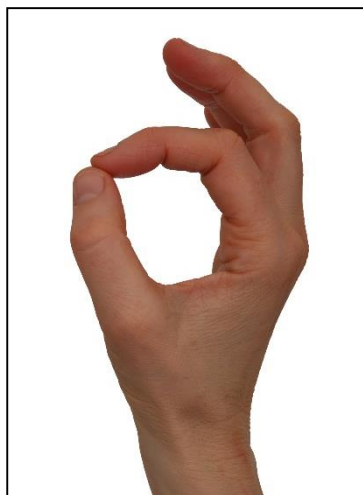
Träna: ggr/dag repetitioner.



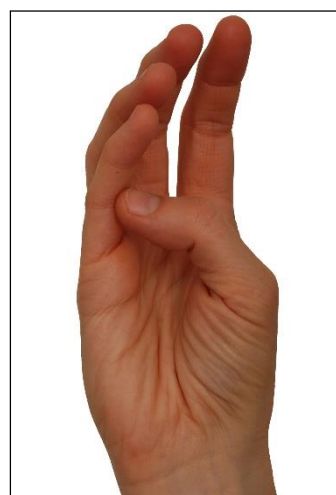
Böj och sträck i
tummens ytterled.



Böj och sträck i tummens
mellanled.



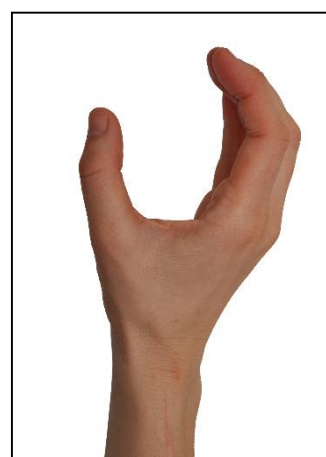
För tummen mot pek-,
lång-, ring- och
lillfingertopp.



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, lyfta barn fram till 12 veckor efter operation/ingipsning.

Ledbandet beräknas vara fullt läkt efter 12 veckor.



sahlgrenska.se

1177.se

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