

Träningsprogram vid EPL-skada

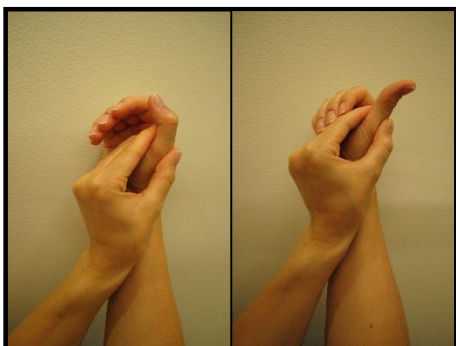
Hemträningsprogram

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.

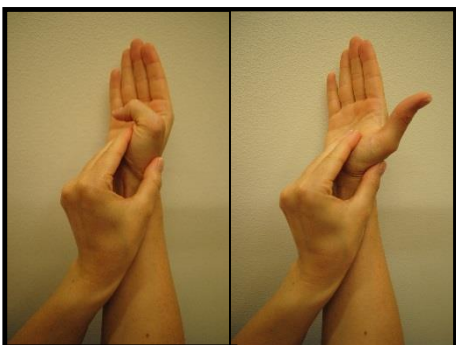
Träna _____ gånger/ dag _____ repetitioner

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

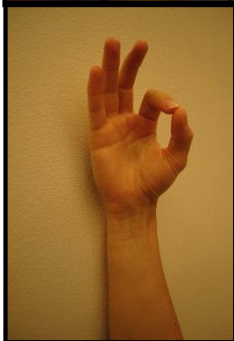
- Värm upp med armarna uppåt sträck 10 gånger.



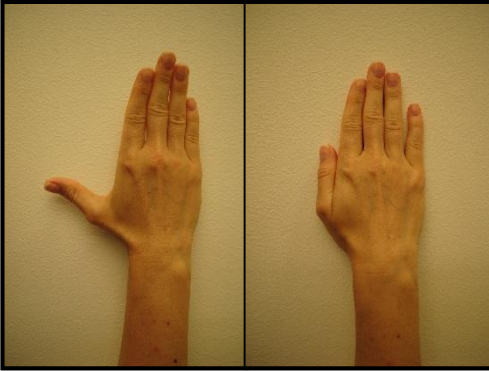
Böj och sträck i tummens ytterled.



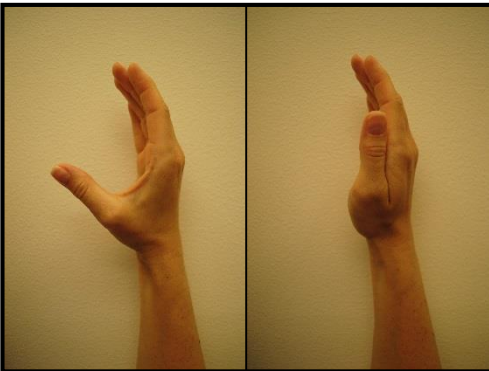
Böj och sträck i tummens mellanled.



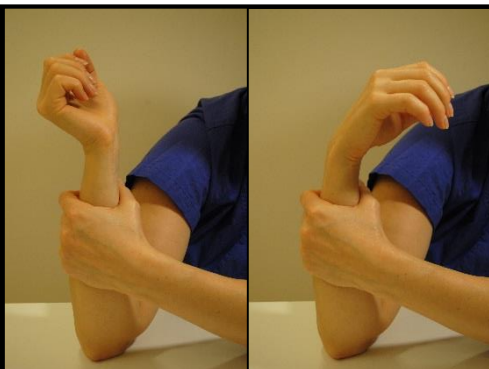
För tummens topp mot pek-, lång-, ring- och lillfingrets topp. Sträck ut mellan varje rörelse.



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