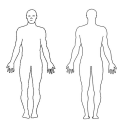




Utför programmet 2-3 ggr/dag.



Råd efter brännskada

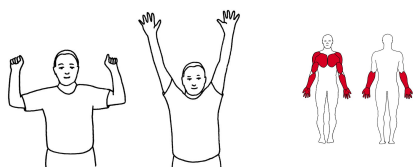
Efter en brännskada ökar risken för försämrad cirkulation och ökad svullnad. Träna enligt övningarna nedan, starta med träningen direkt och träna så länge som ARB/FYS rekommenderar. För att träningen ska vara till nytta ska rörelserna tas ut till ytterläge och hållas kvar i ett par sekunder.

- Det är viktigt att du håller handen i högläge (över hjärthöjd) för att motverka svullnad.

- När du inte använder handen under dagen: lägg handen på motsatt axel eller på annat sätt i högläge. Lås aldrig armen i skjorta eller mitella.

- På natten: lägg handen och armen i högläge på kuddar.

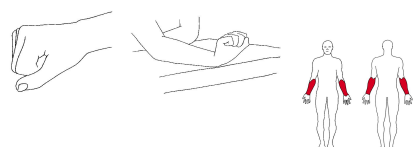
Set: , **Reps:**



Ödemprofylax

Sträck armarna rakt upp och sträck samtidigt fingrarna ordentligt. Sänk armarna och knyt samtidigt handen.

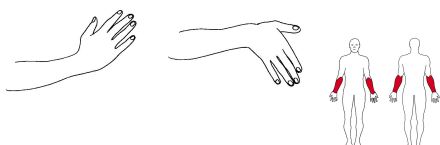
Set: 1-2 , Reps: 10



Handleden upp/ned

Böj/sträck i handled.

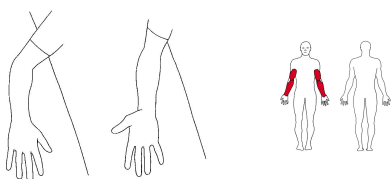
Set: 1-2 , Reps: 10



Handleden sida/sida

Vrid handen åt lillfinger- respektive tumsidan.

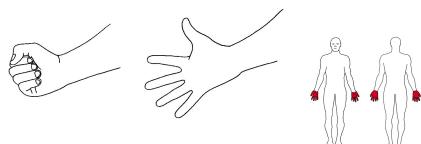
Set: 1-2 , Reps: 10



Underarm

Rotation av underarm.

Set: 1-2 , Reps: 10

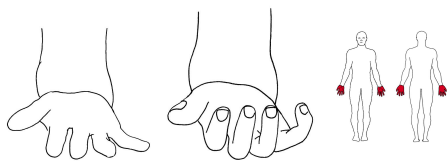


Hand

Knyt/sträck fingrarna.

Set: 1-2 , Reps: 10

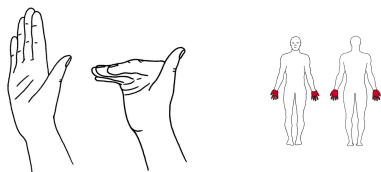




Fingrar

Knyt handen, böj ordentligt i knoglederna. Sträck ut fingrarna och spreta.

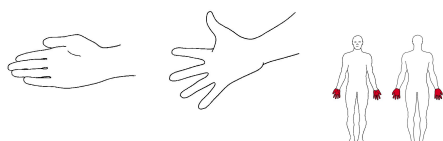
Set: 1-2 , Reps: 10



Knogar

Böj/sträck knoglederna maximalt med raka fingrar.

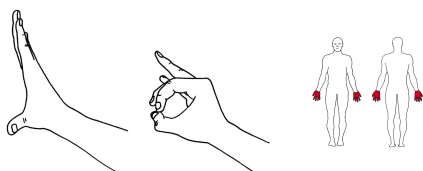
Set: 1-2 , Reps: 10



Spreta med fingrarna

Spreta så mycket som möjligt med fingrarna och tummen.

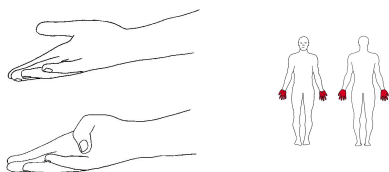
Set: 1-2 , Reps: 10



Fingervandring

För tummen mot varje fingertopp. Sträck fingrar och tumme.

Set: 1-2 , Reps: 10



Tumme

För tummen mot lillfingrets grundled och tillbaka.

Set: 1-2 , Reps: 10

