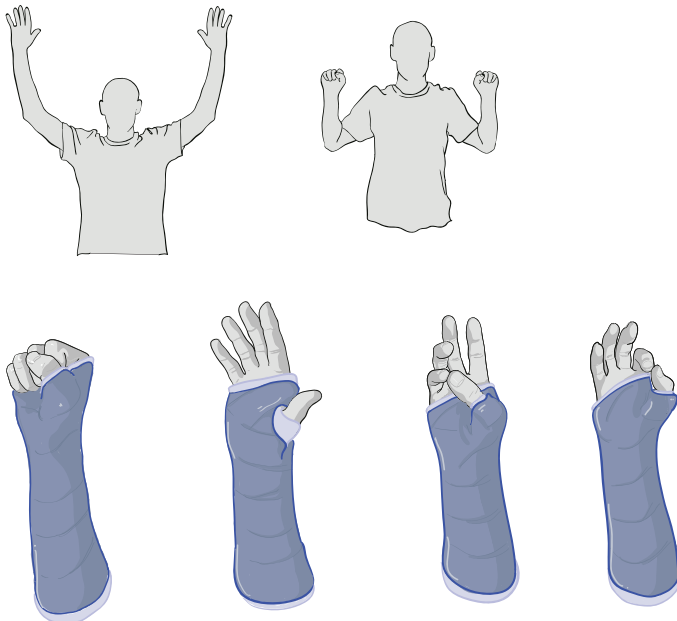


Råd till dig som är opererad i handen

Efter en operation fungerar inte cirkulationen i handen som vanligt vilket medför risk för svullnad, värk och stelhet. På grund av detta är det viktigt att till en början hålla högläge av handen, dvs hålla handen ovan hjärthöjd, och att träna enligt övningarna nedan. Generellt gäller att de fingrar som inte är ingipsade skall rörelsetränas och får användas till lättare sysslor i hemmet. Träningen sätter du igång med direkt och den fortgår så länge handen är svullen. Vila helst med armen på en kudde eller på magen/brösten.

TRÄNA VARJE TIMME

1. Sträck armarna uppåt ovanför huvudet samtidigt som du sträcker och spretar på fingrarna. Dra sedan ned armarna tills händerna når axelnivå och böj på fingrarna. Upprepa 10 ggr.
2. Sträck och böj fingrar ordentligt. Upprepa 10 ggr.
3. För tummen mot varje fingertopp omväxlat som du sträcker på fingrarna. Upprepa 10 gånger.



TRÄNA AXEL OCH ARMBÅGE 4 GÅNGER OM DAGEN

1. Sätt händerna i nacken. För ut armarna så långt det går. Upprepa 10 gånger.
2. För upp handen så långt det går bakom ryggen. Upprepa 10 gånger.
3. Böj och sträck armbågen fullt. Upprepa 10 gånger.