

Minskning av svullnaden i handen

Svullnad är en normal reaktion i vävnaderna efter att handen skadats eller opererats. Det samlas vätska i cellernas mellanrum, vilket syns i form av utvidgade vävnader i det svullna området. Du kan känna en bultande smärta eller åstramningar i det svullna området. Svullnaden kan försvåra rörelserna i fingrarna och göra lederna stela. Svullnaden gör att läkningen av vävnader och såret bromsas upp och ökar smärtan.

Genom att hålla armen i upphöjt läge och med övningar kan svullnaden avhjälpas och blodcirkulationen förbättras. Med övningarna upprätthålls och förbättras de fria ledernas rörlighet. Även kylbehandling (kylförpackningar och kylgelspåsar) minskar svullnad och smärta. Du kan använda en kyلفörpackning flera gånger om dagen ca 20 min. åt gången.

Då svullnaden minskar, håll handen avslappnat nära kroppen då du rör dig. Använd din hand i lätta (under 1 kg) dagliga sysslor, såsom vid måltider, påklädning osv.

Håll handen ovanför hjärtat så mycket som möjligt åtminstone den första veckan tills svullnaden klart har minskat.



Stöd handen med en kudde i upphöjt läge när du sitter och ligger.



Inled övningarna genast/efter att bedövningen släppt/följande dag efter operationen. Gör

övningarna stående eller sittande. Inled övningarna genom att andas in och ut i egen takt. Gör rörelserna lugnt och effektivt. Gör övningarna med 1–2 timmars mellanrum och upprepa övningen 10 gånger/övningspass. Fortsätt övningarna tills svullnaden har minskat.

1. Böj armbågsleden och lyft upp handen rakt upp. Håll fingrarna avslappnade.



2. Sträck ut och böj armbågsleden. Håll fingrarna avslappnade.



3. Sträck ut och böj fingrarna med armen i upprätt ställning. Observera att fingrarna ska knutas ändra från knoglederna, såvida gipset/förbandet tillåter det



Det finns en video om instruktioner på webbsidan hoito-ohjeet.fi med namnet: [Minskning av svullnaden i handen video](#)

Vid behov kan du kontakta din ergoterapeut.