

Övningar för handleden efter att gipset avlägsnats

För att minska smärtan och svullnaden skall du hålla handen i upphöjt läge och använda kylförpackning 20 minuter per gång flera gånger om dagen. Använd handen i alla dina dagliga göromål, när du klär på dig och när du äter och so vidare.

Rörelser för att förbättra rörligheten och muskelfunktionen i fingrarna och i handleden:

- Gör övningarna flera gånger om dagen, upprepa 5 – 20 gånger.



- Knyt handen och sträck på fingrarna.
- Ge akt på att fingrarna också böjs vid knogarna.

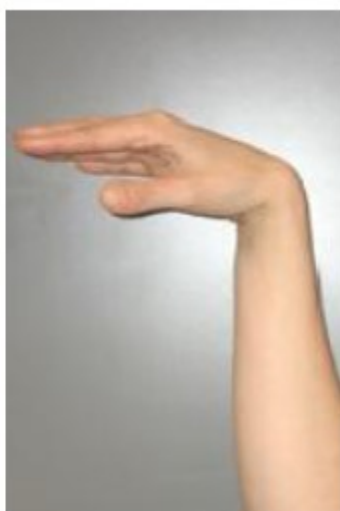
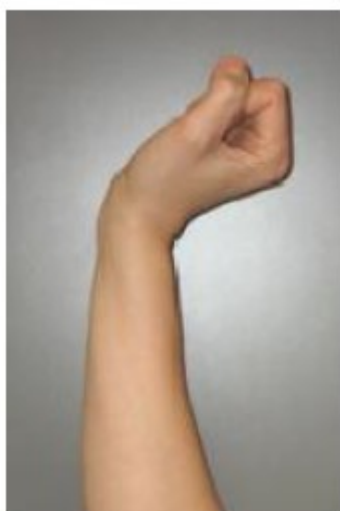


- Sära på fingrarna och för ihop dem.
- Ge speciellt akt på tummens rörelser, sträck den ordentligt åt sidan.

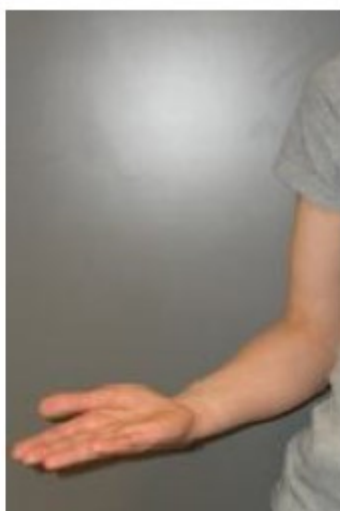
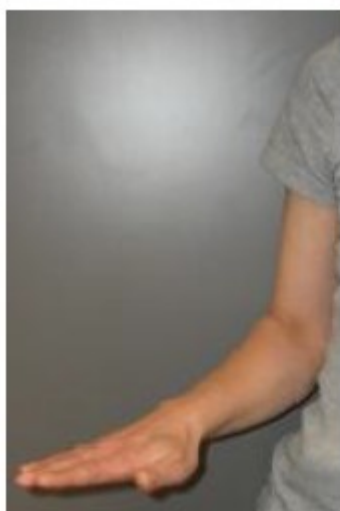


Håll fingrarna och handleden raka.

- Böj handleden turvis mot tummen och mot lillfingret.
- Försäkra dig om att underarmen hålls orörlig.



- Räta på handleden och böj fingrarna till en knytnäve – böj handleden och sträck fingrarna raka.
- Du kan hjälpa till med andra handen.



Håll armbågen lätt mot sidan.

- Vänd turvis handflatan uppåt och nedåt.
- Du kan hjälpa till med andra handen.