

## Övningar med handleden i gips

Syftet med övningarna är att upprätthålla blodcirkulationen, rörligheten i leden och muskelverksamheten. Märk att gipset inte får trycka. Ge akt på att fingrarna rör sig ordentligt ända från knogarna.

- Utför övningarna flera gånger om dagen, upprepa varje gång 10-20 gånger.
- Efter gipsningen stöds handen i liggande ställning med dynor så att den är rejält i upphöjt läge (handen är högre upp än hjärtat), armbågsleden är rak.
- Då man rör på sig och i vardagssysslor ska armen hållas i normal ställning neråt och då man går normalt rak bredvid kroppen.
- Den gipsade handen kan du använda i lätta dagliga aktiviteter.



- Knyt näven och räta på fingrarna handen i upphöjt läge.
- Kom även ihåg tummens rörelse.
- Gör rörelserna lugnt och effektivt.
- Räta ut och böj på knogarna.
- Räta ut och böj på armbågsleden.
- Sträck armen rakt uppåt.
- Axelledens slutrörelse bör vara fullständig.