

Övningar med vinkelgips

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.



- Använd armslingan när Du rör på Dig.
- Kom ihåg att låta axlarna slappna av när Du är upprätt.
- Ge akt på att överarmen är vid sidan av bålen, inte framför på buken.



När Du sitter eller står.

- Rulla på axlarna i vardera siktningen.
- Dra skulderbladen bakåt ner.



- Knyt handen till en knytnäve, kom också ihåg tummen.
- Sträck fingrarna raka och för isär dem.
- Ge akt på att fingrarna rör sig ordentligt ända från knogarna.
- Om handleden är fri från gips så kom ihåg att röra den uppåt-nedåt.



Ryggliggande eller sittande.

- Lyft den gipsade armen främre vägen upp mot örat, så långt som möjligt i extrem riktning.



Luta Dig med den friska armen mot ett bord.
Låt den gipsade armen avslappnat hänga ned framför Dig.

- Låt armen pendla så att Du ritar en liten cirkel med armbågen.
- Gör rörelsen åt båda hållen.