

## Rörelseövningar för handled

Gör övningarna sittande vid bordet. Gör rörelserna lugnt \_\_\_\_\_ gånger om dagen \_\_\_\_ gånger per rörelse.

Rörelser görs för att förbättra handens funktionsförmåga. Med hjälp av följande rörelser upprätthåller du blodcirkulationen, rörligheten i senorna och lederna. Rörelserna minskar också svullnaden och tänjer ut eventuella sammanväxningar som uppstått.

### 1. Sträckning av handleden

Lägg handen över bordskanten. Sträck handleden med fingrarna avslappnade.



### 2. Böjning av handleden

Handen avslappnad över bordskanten. Böj handleden nedåt med fingrarna avslappnade.



### 3. Underarmens rotation

Håll armen nära kroppen armbågen böjd. Vrid handflatan turvis mot golvet och mot taket.



### 4. Handleden sidorörelser

Stöd armen mot bordet. Rör på handleden turvis åt båda sidorna.



Vid behov kan du kontakta din ergoterapeut.