

Övningar för handleden

Syftet med övningarna är att återfå en normal rörelse- och funktionsförmåga. Oroa dig inte om du inte kan utföra övningarna med fullt rörelseomfång. Rörelserna kan till en början kännas stela. Rörligheten återställs så smått inom 3–4 veckor. Det är viktigt att göra övningarna aktivt.

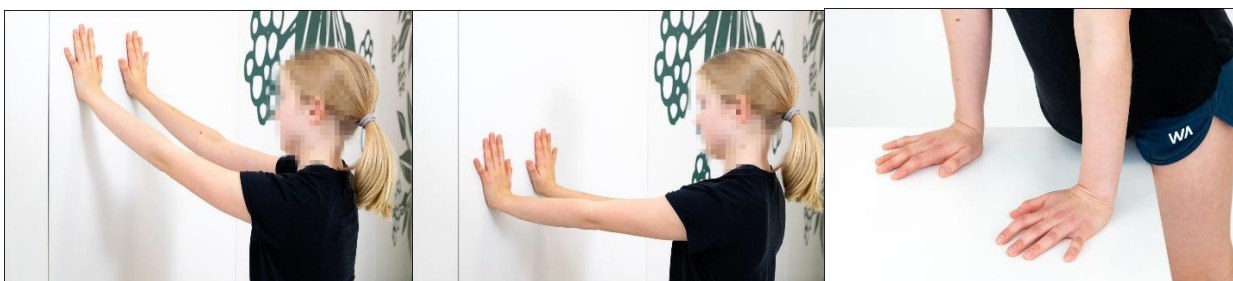
Hur många gånger och hur ofta?

- Försök göra övningarna flera gånger om dagen.
- Du kan inte göra dem för mycket.
- Gör övningarna i den mån som smärtan tillåter.

Assisterad böjning och uträtning av handleden



Gör övningen med den andra handen som hjälp. Tryck handen i en stretchande riktning med hjälp av den andra handen, se bilden.



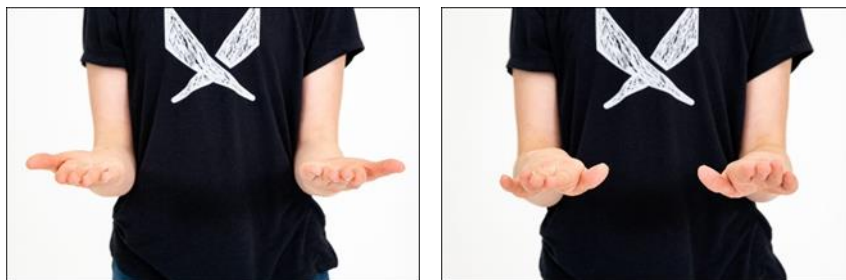
Gör övningen genom att stödja dig mot väggen eller ett bord. Du kan öka stretchningen genom att vrida handen nedåt.

Aktiv utsträckning och böjning av handleden

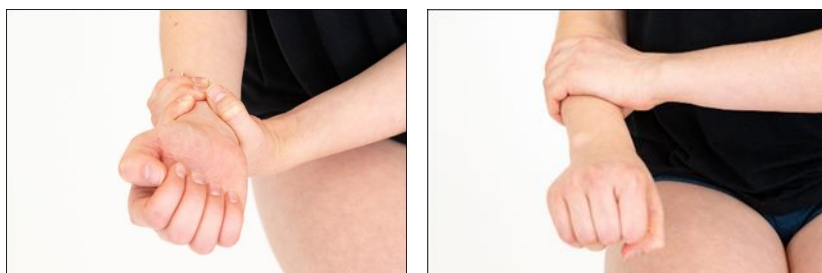


Gör övningen genom att vrida handleden nedåt och uppåt. Gör övningen med knuten hand och rak hand.

Rotation av underarmen



Gör övningen genom att vrida tummarna utåt och inåt så långt du kan. Håll armbågarna mot kroppen under hela rörelsen. Om du inte klarar att göra rörelsen hela vägen, ta hjälp av den andra handen enligt bilden.



Kontaktuppgifter

Barnkirurgimottagningar, Nya barnsjukhuset, telefontjänsten 09 471 73006 (val 3), mån–fre kl. 8–11 och 13–14.