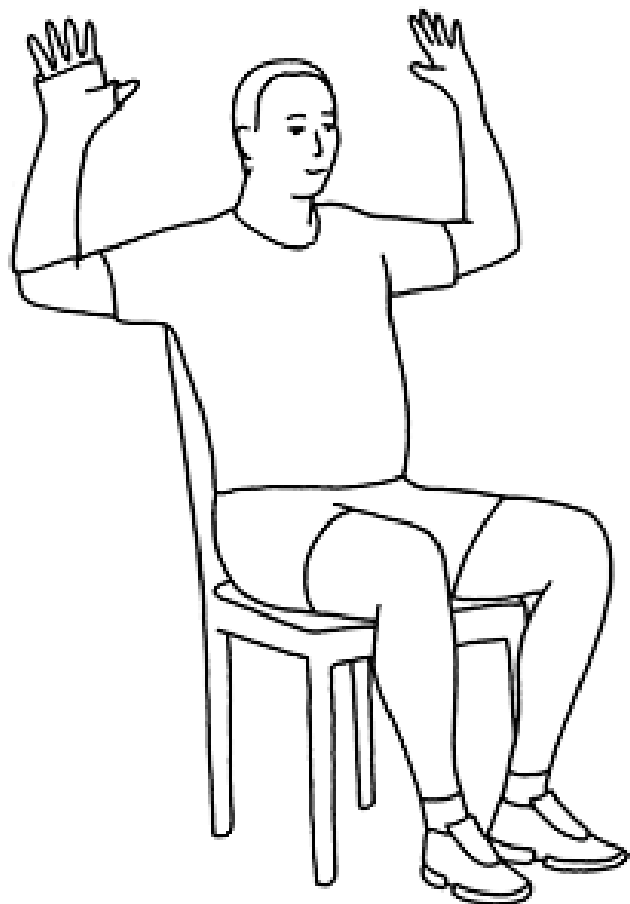


Patientinformation

Nyopererad eller nygipsad arm eller hand



Gör följande övningar varje timma 10 ggr eller när spänningsskänsla uppstår:



Händerna i axelhöjd.
Knyt händerna kraftigt så att knogarna vitnar.
Sträck armarna uppåt.
Sträck och spreta med fingrarna.





För tummen mot pekfingret, långfingret osv.
Forma tumme och motsatt finger som ett O.

Nattetid samt vid vila

Lägg handen på en kudde så den ligger högt. Håll inte armbågen och handleden alltför böjd.

Vid frågor eller problem med att bli av med svullnaden - tag kontakt med din läkare eller Arbetsterapin tel. 033-616 12 79

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård.

