

Nyopererad eller nygipsad arm eller hand

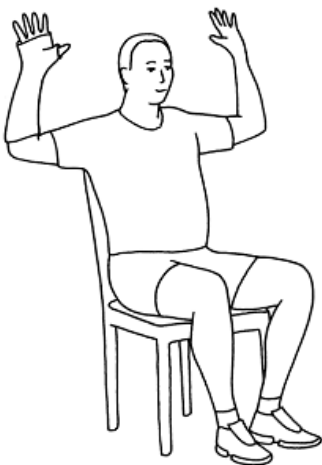


Då handen eller armen är ingipsad/bandagerad och därmed i stillhet ökar risken för svullnad och stelhet. Träningen ökar cirkulationen och pumpar bort svullnaden. Den gör också fingrarna mjukare och motverkar ledstelhet.

Det är viktigt att du tränar regelbundet!

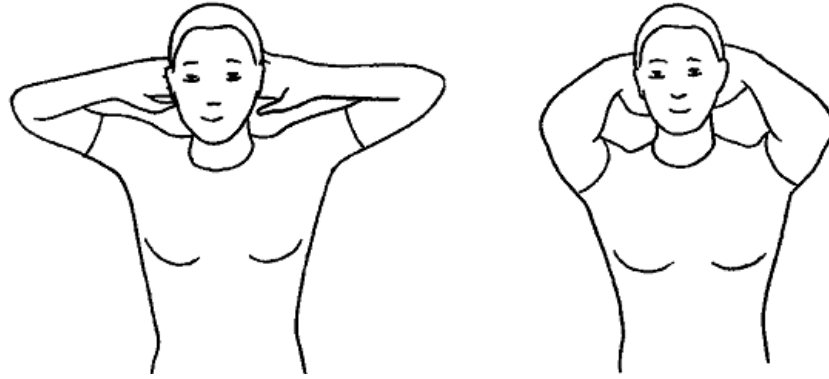
För att förhindra svullnad är det viktigt att du håller handen högt, gör kraftiga handknytningar och axelrörelser.

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

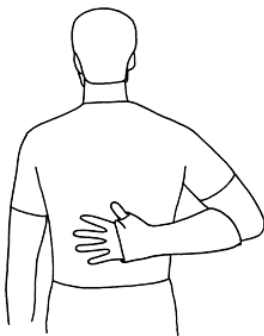


Händerna i axelhöjd. Knyt händerna kraftigt så att knogarna vitnar. Sträck armarna uppåt. Sträck och spreta med fingrarna.

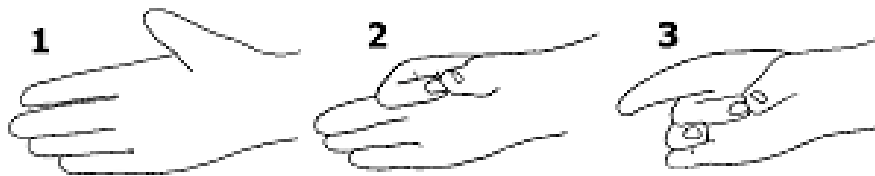




Sätt händerna i nacken, för armbågarna ihop framför näsan och utåt sidan



För handen bakom ryggen till motsatt skulderblad.



Sätt tumtoppen mot pekfingrets topp och försök forma ett O. Gör samma sak med de övriga fingrarna.



Viftningar gör ingen nytta!

Tag ut rörelserna ordentligt, med maximal muskelkraft.

Smärta vid aktiva rörelser i fingrarna är inte farligt för frakturen.

Fortsätt med träningsprogrammet om svullnad finns kvar när gips/bandage avlägsnats.

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

Tänk på...

- att inte låta handen hänga nedåt den första tiden.
- att inte låsa handen i skjorta, rock eller mitella.
- att inte hjälpa till med den friska handen vid träning.



- att inte hålla handen längre tid i varmt vatten
- att använda handen så normalt som möjligt i lätta dagliga aktiviteter.

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.

