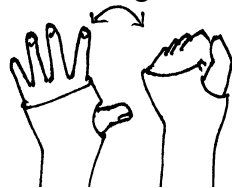
	Dokumenttyp PATIENTINSTRUKTION		Sida 1 (2)
TRÄNINGSPROGRAM FÖR UNDERARM/ HAND I GIPS	Uppgjord av: Kir pkl Datum: 5.5.2015	Godkänd av: H.I. Datum: 18.6.2015	Reviderad av: enhetens namn Datum: 7.9.2018

- Du gör övningarna för att minska svullnader, upprätthålla rörligheten i de icke gipsade lederna samt upprätthålla muskelstyrka.
- Nattetid bör du stöda upp den gipsade armen med en dyna, det förebygger svullnad
- Ibland kan svullnad göra att du inte kan utföra övningarna ordentligt. Då kan du minska svullnaden genom att hålla en kylförpackning på fingrarna i 5-10 minuter. (t.ex. en påse djupfrysta grönsaker inlindade i handduk)
- Du får använda handen i **lätta** dagliga sysslor, såsom att hålla i penna eller sked. Undvik vridrörelse.

ÖVNING 1: minst 5 gånger per dag

- Håll handen uppåt. Pumpa snabbt med fingrarna 20 gånger.



ÖVNING 2: minst 5 gånger per dag

- Knyt ihop fingrarna och sträck sen ut dem helt raka. Upprepa 20 gånger.
- För ihop tumspetsen mot de övriga fingertopparna i tur och ordning. Upprepa 10 gånger.

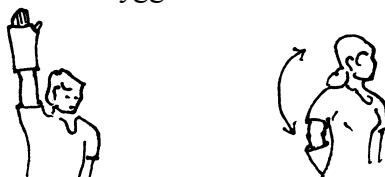


ÖVNING 3: minst 5 gånger per dag

- Böj och sträck på armbågen. Upprepa 10 gånger.

ÖVNING 4: 2-3 gånger per dag.

- Lyft upp hela armen, varannan gång rakt fram och varannan gång rakt åt sidan, tills överarmen nuddar vid örat. Upprepa 10 gånger.
- För handen omväxlande bakom korsryggen och bakom nacken. Upprepa 10 gånger.



Hänvisning/Tilläggsuppgifter:
www.terveysportti.fi