

4



#### Övning 4

Plocka gärna med små, lätta föremål så att tummen får börja arbeta på ett normalt och skonsamt sätt.

5



#### Övning 5

Lägg handen utanför bordskivan och lyft handen med lätt böjda fingrar respektive sänk med avslappade fingrar. Håll kvar 3-5 sek i varje läge.

Anteckningar

---



---



---

REHABILITERING

## Tumbasoperation



2019-03

## INFORMATION

Högläge med knyt-och sträckövningar ska du fortsätta med så länge handen har tendens att svullna.

### Rehab efter operation

Ortosen du får i samband med gipsborttagningen, ca 4 veckor efter operation, ska du använda dag och natt, men ta av för träning och hygien.

Efter 6–8 veckor byts ortosen eller så justeras den så att handleden blir fri. Du kan nu börja vara utan ortos i lätta aktiviteter dagtid, men fortsätta att använda den vid tyngre aktiviteter samt på natten, tills det gått 12 veckor efter operation.

Undvik kraftiga nypgrepp så som att vrida om nyckel, knäppa knappar och stora öppningsgrepp som att lyfta mjölkpaket eller ett barn.

Successiv förbättring av rörlighet och styrka kan förväntas upp emot ett år efter operationen.

## TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

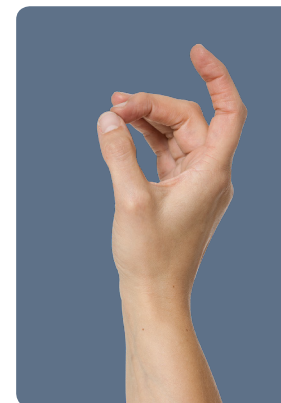
Träna med lugna rörelser under smärtgräns.

**Träna: 4 ggr/dag, varje övning 5–10 repetitioner.**



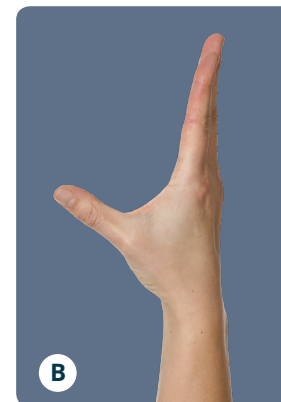
### Övning 1

Böj och sträck i tummens ytterled respektive mellanled.



### Övning 2

Sätt tummen mot pek- respektive långfingret. Bilda ett "O".



### Övning 3

- A.** Vila handflatan mot bordet, pressa inte. För tummen in och ut från pekfingret.
- B.** Lägg lillfingersidan mot bordet. För tummen in och ut från pekfingret.

