

5



Övning 5

Obs! Denna övning gör du först 6 veckor efter operation.

Tryck ner tummen mot pekfingrets mellanled. Du skall känna att du spänner musklerna mellan tumme och pekfinger. Håll 3-5 sekunder.

Anteckningar

REHABILITERING

Ledbandsskada i tummen UCL



2019-03

INFORMATION

Du har en skada på ett ledband på tummens insida vilket medför att leden blir instabil i sidled och man förlorar styrkan i nypgreppet mellan tumme och pekfinger. Den operation som gjorts har återställt stabiliteten i ligamentet, men hållfastheten tar ca 3 månader att återskapa och först efter denna tid får du belasta tummen fullt ut.

Ortos

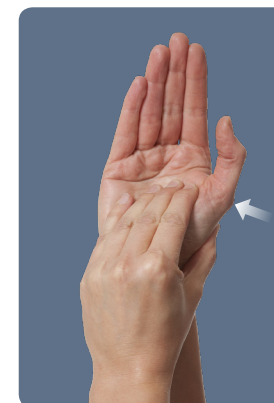
Ortosen skall du använda dygnet runt (ta av för träning och hygien) tills det gått 6–8 veckor efter operation. Därefter använder du den nattetid samt vid riskaktiviteter dagtid till dess att det gått 10–12 veckor efter operation.

Bra träning för handen är att successivt börja använda den i lätta vardagsaktiviteter. Undvik att ta kraftiga nypgrepp, t.ex. dra upp dragkedjor, knäppa knappar eller klippa. Stora belastande grepp som att ta ett fullt mjölkpaket eller lyfta ett barn bör du också undvika tills det gått 12 veckor efter operationen. Förbättring och successivt ökande styrka i greppet kan du förvänta dig under samma tidsperiod.

TRÄNINGSPÅGIVNINGAR

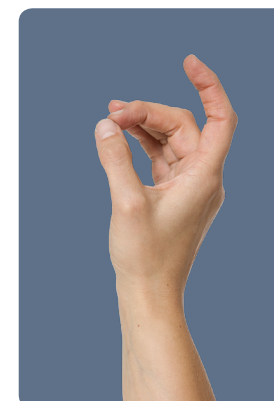
Använd inte full kraft i övningarna, och gör bara de övningar som finns med i programmet.

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



Övning 1

Böj och sträck i tummens ytterled respektive mellanled. Forcera inte rörelsen i mellanleden.



Övning 2

Sätt tummen mot pek- respektive långfingret.



Övning 3

Lägg handflatan mot bordet. För tummen ut och in från pekfingret. Forcera inte utåt.

Övning 4

Lägg lillfingersidan mot bordet. För tummen in och ut från pekfingret. Forcera inte utåt.

