

## Träningsprogram för dig som opererat din hand

När handen är fixerad såsom vid gipsning/bandagering ökar risken för svullnad. Detta kan förhindras/minskas genom högläge och träning av hand/arm. Du rekommenderas dessutom att försöka använda handen till lätta vardagliga sysslor, så länge det inte gör ont.

### Att tänka på:

- Låt handen vila på en kudde när du ska sova
- Lås inte handen/armen i någon slags mitella, ficka eller skärp
- Blöt inte ner förbandet
- Håll handen högre än hjärtat så ofta du kan



### Upprepa varje övning 10 gånger.

1. "Armar uppåt sträck", gärna båda armarna. Upprepa dagtid varje timme.



2. Knyt och sträck i fingrarna. Upprepa dagtid varje timme.



3. Lägg handen på ryggen. Upprepa varje morgon och kväll.



4. Sätt händerna i nacken, för ut armbågarna. Upprepa varje morgon och kväll.

