

FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR FÖR ATT TRÄNA HANDEN VID HANDARTROS

Vid handartros kan man behöva hjälp av en arbetsterapeut eller en sjukgymnast för att få ett individuellt utformat träningsprogram. Det kan vara lite olika vilka leder som man har ont i, och vilka muskler som är svaga eller strama.

Ta hjälp av en arbetsterapeut eller en sjukgymnast som kan visa dig och anpassa övningarna till just dina besvär. Det kan behövas fler övningar än de som finns föreslagna här.

Som en grund för övningarna har använts BOA:s handträningsprogram och det handträningsprogram som används vid en forskningsstudie 2011-2012 om handartros i Ullensaker, Norge.

Övningarna har valts ut av arbetsterapeut Åsa Bjärnung, sjukgymnast Malin Jönsson Lundgren, Primärvården Malmö och professor Leif Dahlberg, Lunds universitet och Skånes universitetssjukhus.

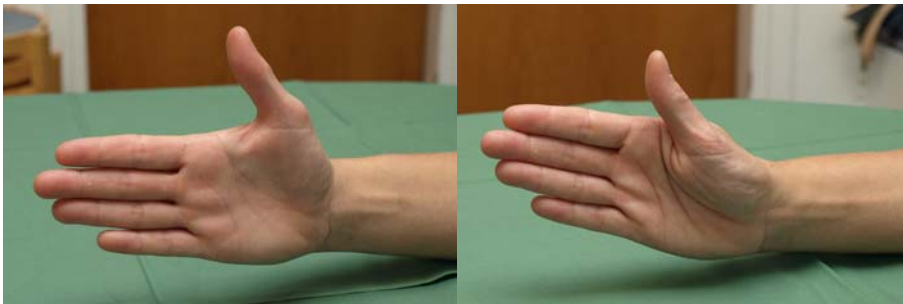
Malmö, 20 december 2011

Läs detta innan du börjar!

När du tränar handen är det bra att sitta ner och vara avslappnad i skulderpartiet. Vila också gärna underarmen mot något, till exempel ett bord eller armstödet på en stol.

Träningsprogrammet nedan ger en grundläggande träning av handens rörlighet och styrka, men glöm inte att det är viktigt att ta råd av en arbetsterapeut eller en sjukgymnast för att anpassa träningen till just dina besvär. Fler övningar kan behövas.

Belasta leden i rätt läge. Tänk på att genom alla övningar försöka hålla tumbasen rätt. På grund av obalans i leden och smärta i tumbasen vid tumbasartros, kompenserar många för smärtan och drar in tummen i handflatan. Detta gör att man kan få sammandragningar i muskler och senor i handen, vilket leder till minskad rörlighet i tummen samt ökar felbelastningen i övriga leder i tummen.



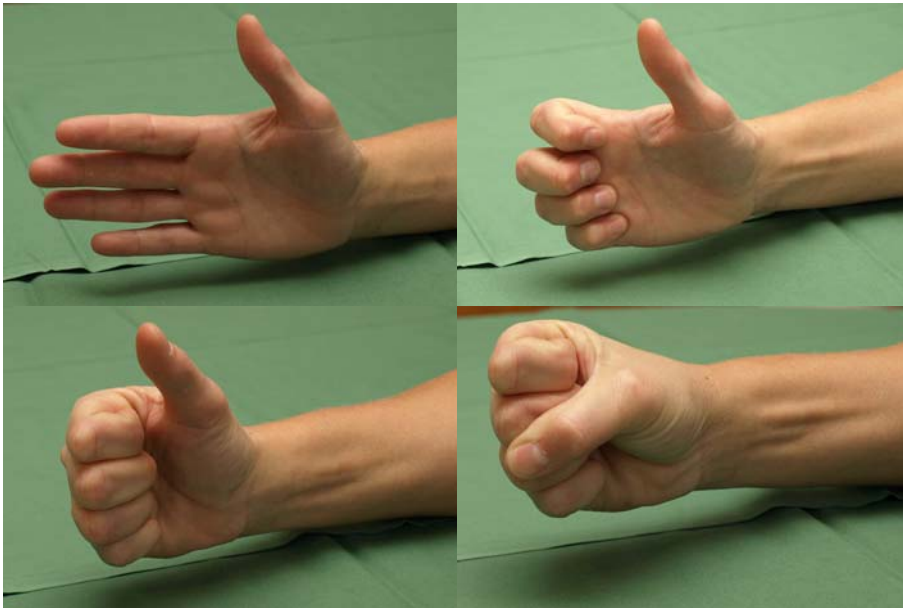
Rätt läge

Fel läge

Rörlighetsövningar för handen:

1. Träna ledrörlighet i handen

Var noga med att böja in de yttre fingerlederna först. Gör övningen lugnt och försiktigt, särskilt när du befinner dig i ledernas ytterlägen. Fingerlederna ska rullas in led för led. Räkna sakta till fem när du håller handen knuten innan du sträcker ut fingrarna ordentligt igen.



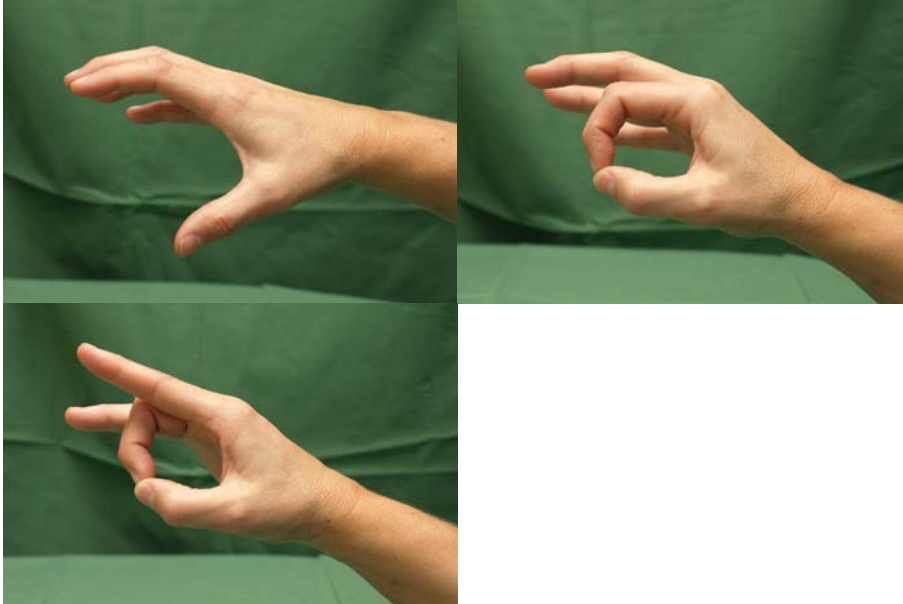
2. Träna ledrörlighet i tumbasen

Lägg handflatan mot bordet. Försök att föra ut tummen så långt det går ut i sidled samtidigt som du håller den yttersta leden i tummen lätt böjd. Detta för att rörligheten ska tas ut i rätt leder. Håll kvar i ca 30 sekunder. Gör övningen ungefär tre gånger. Det är samma rörelse som görs i övning 5, men utan gummiband.



3. Träna ledrörlighet i fingrarna

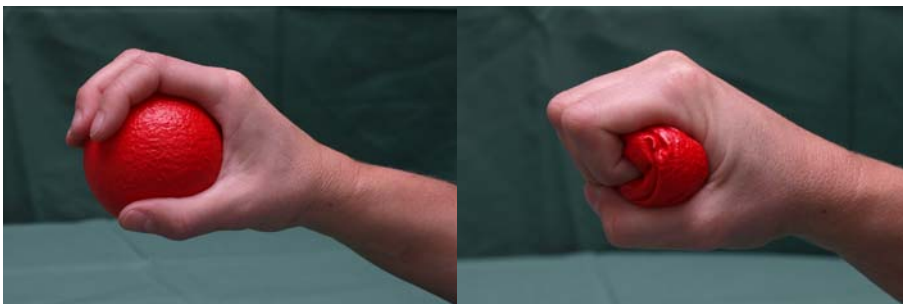
Lägg handen på bordet och sträck ut hand och tumme. Fingrarna ska vara lite lätt böjda, som om du skulle hålla i något. Var uppmärksam på att inte tumbasen dras in utan se till att tummen hålls ut. Var noga med att även hålla tummens leder lite böjda. För toppen av tummen mot toppen av pekfingeret. Öppna sedan upp handen igen. Gör likadant med övriga fingrar.



Styrkeövningar för handen:

4. Träna handstyrka med hjälp av boll, svamp etc

Håll handen runt en liten mjuk boll, svamp eller liknande. Det är viktigt att den inte är för stor utan du ska kunna greppa runt den. Knyt handen om bollen. Börja med de yttersta lederna och rör sedan fingrarna och tummen inåt. Håll runt bollen så hårt du orkar och räkna sakta till fem. Släpp och räkna till fem.



5. Träna styrka i tummen med hjälp av gummisnodd

Låt handen vila på till exempel ett bord med handflatan nedåt. Sätt ett gummiband runt tummen och handen. Den ska ligga nedanför tummens yttersta led. Det är viktigt att välja ett gummiband som ger rätt motstånd. För tummen utåt och håll den i ytterläge medan du sakta räknar till fem. Slappna sedan av i handen. Tänk på att hålla tummens ytterled lätt böjd hela tiden.

Ju starkare du blir desto bredare eller fler gummiband kan du använda.

