

---

# Handträningsprogram

---

Övningar för ledrörlighet och styrka

---

Information från din arbetsterapeut

---



REGION  
KRONOBERG

Här följer några hand-  
övningar för led-rörlighet  
och styrka. Övningarna kan  
du göra när som helst och  
var som helst, men det är  
oftast bra att sitta när du  
gör dem.

Se till att du *sänker axlarna  
och slappnar av i  
skulderpartiet* innan du  
startar, vila gärna  
underarmarna mot ett bord,  
ett armstöd eller mot  
kroppen. Innan du börjar  
träningen kan du ”värma  
upp” genom att smörja in  
händerna med en  
fuktighetskräm och massera  
in krämen i huden med  
fingrarna.

För att träningen ska ge full  
effekt bör du göra  
**övningarna varje dag och  
göra varje övning minst  
fem gånger.** Om du vill  
kan du självklart träna mer.

Samtliga övningar ska  
göras **sakta & kontrollerat**  
i alla rörelseriktningar.

Det är vanligt att det värker  
lite efteråt, men värken ska  
ha gått tillbaka till  
ursprungs-nivån inom 24  
timmar efter övningarna.  
Om värken inte går tillbaka  
kan du minska antal  
repetitioner och klämma  
litet mindre i övningen där  
du tränar handkraft. Prova  
det i några dagar, innan du  
ökar igen.

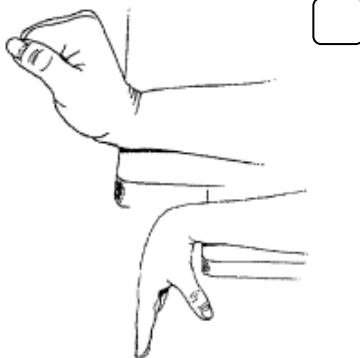
Att använda händerna i  
dagliga aktiviteter är också  
god träning, till exempel att  
diska i varmt vatten. Prova  
själv att hitta saker du  
märker att du mår bra av.

## Rörlighet i handled

### Övning 1

Lägg handleden över en kant. Knyt handen lätt och böj den sedan uppåt så långt du kan.

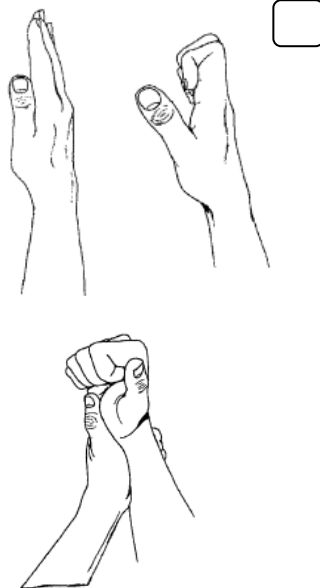
Håll kvar i några sekunder. Slappna av i fingrarna och sänk sedan handen långsamt tillbaka och böj handleden framåt/nedåt. Gör detta med avslappnad hand.



## Rörlighet i fingrar

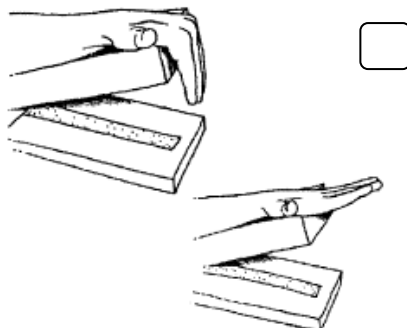
### Övning 2:

Träning av böj och sträck i fingerlederna. Rörelsen ska starta med att böja ytterleden, därefter mitt leden och slutligen grundleden. Räkna sakta till fem medan du håller kvar, innan du sakta sträcker ut fingrarna igen.



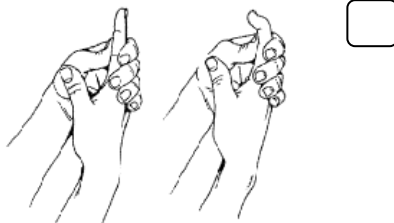
### Övning 3

Träning av böj och sträck i knoglederna. Sträck knoglederna över kanten. Räkna till fem och böj sedan långsamt tillbaka fingrarna ner. Underarnen ska vila mot underlaget.



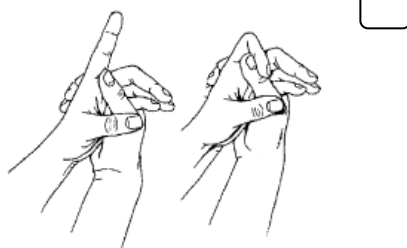
### Övning 4

Träning av böj och sträck i ytterleden. Stabilisera knogleden och mellanled med andra handen. Böj och sträck i ytterleden.



### Övning 5

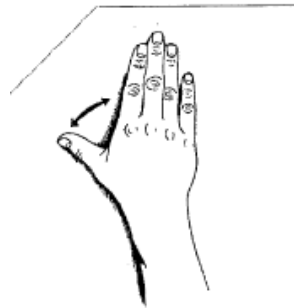
Träning av böj och sträck i mellanleden. Stabilisera knogleden med andra handen. Böj och sträck i ytterleden



## ***Rörlighet i tumme***

### *Övning 5*

Vila underarm och handflatan mot bordet. För tummen ut från pekfingret för sedan tillbaka. Upprepa



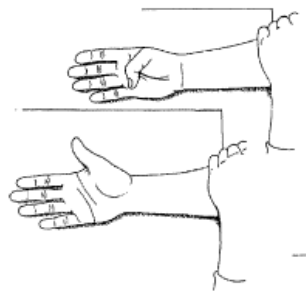
### *Övning 6*

Med tummens leder lätt böjda för tummens topp i en vid båge mot toppen av pekfingret och öppna sedan handen igen. Gör sedan samma sak med alla fingrarna. Alla fingrarnas leder ska vara lätt böjda när fingertopparna möts & du ska öppna handen mellan varje gång. Upprepa.



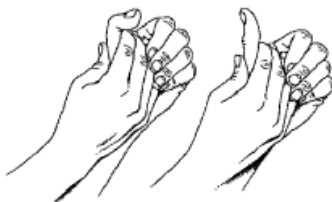
### *Övning 7*

Stöd underarm mot ett bord. För tummen i en vid båge mot lillfingrets bas. För tummen tillbaka och sträck ut helt. Upprepa.



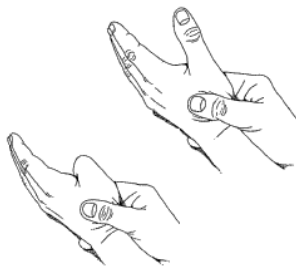
### Övning 8

Stabilisera tummens grundled med hjälp av den andra handen. Böj & sträck i ytterleden. Upprepa.



### Övning 9

Stabilisera tummens basled. Böj & sträck de två yttersat lederna. Upprepa.



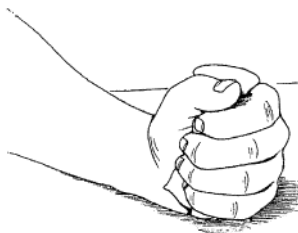
### Övning 10

Sträck ut hand & fingrar och dra handen mot dig utmed bordet eller ditt lår. Du behöver inte trycka ned handen i underlaget.



### **Handstyrka**

Håll runt en liten boll, en svamp, en mjuk cylinder eller träningsdeg. Kläm till så hårt du kan medan du räknar sakta till fem. Upprepa.



## *Ergonomiska råd*

- Ha respekt för smärtan, vila handen och ändra arbetsställning
- Använd avlastande ortos vid belastande aktivitet
- Fördela belastningen och arbeta med bägge händerna
- Använd hela handen i syfte att fördela belastningen på alla fingerleder
- Undvik att hålla fast längre stunder med ett oförändrat grepp
- Minska belastningen genom att skjuta eller att dra föremål istället för att lyfta eller bära.
- Använd tekniska hjälpmedel.

*Kontakta din Arbetsterapeut vid behov*

---

---

PRC Primärvårdsrehab, Kronoberg,

Vxl: 0470 58 80 00, 0372 585354

[prc002@ltkronoberg.se](mailto:prc002@ltkronoberg.se), [www.ltkronoberg.se](http://www.ltkronoberg.se)

Bilder från MobilusPro. Augusti 2014

