

Fysioterapi

Øvingar for hand og underarm

- Vassbad, bevege i vatn.
- Massere med handkrem - trykke mot handflaten.

1. Knyte og strekke alle fingrane. Knipe på stressball/treningsball

2. Bøye tommel inn i handflata, strekke ut.

3. Bøye inn/ut i handleddet.
Støtte underarm dersom du treng det.

4. Bøye opp/ned i handleddet.
Støtte underarm dersom du treng det.

5. Olbogen (albuen) i sida:
Vri handflata opp/ned.

6. Folde hender:
Bevege frå side til side og opp/ned.

10-20 repetisjonar
5-6 gongar per dag.

Bruke handa i daglege aktivitetar.
Unngå fall/slag i minimum 4 veker.

Lykke til! 😊



Skadepoliklinikken Fysioterapi

Telefon: 55 56 87 18

Nettadresse: <https://helse-bergen.no/avdelinger/ortopedisk-klinikk/skadepoliklinikken>