

INFORMASJON OM BRUK AV HANDLEDDSTØTTE

Kvifor bruke handleddstøtte:

Målet med å bruke handleddstøtta er å betre handfunksjon/ kraft og redusere smerter. Handleddstøttene stabiliserer ledda slik at ein oppnår ei meir hensiktsmessig stilling og unngår feilbelastning.

Korleis bruke handleddstøtte:

Bruk handleddstøtta hovudsakleg i aktivitet, for eksempel når du køyrer bil, arbeider i huset eller hagen. Du kan gjerne ta av handleddstøtta dersom du sit i ro eller held på med lette aktivitetar.

Øvingar:

For å oppretthalde bevegelse i handleddet bør du gjere øvingar dagleg, også i dårlege periodar. Gjennomfør øvingane utan handleddstøtta, gjerne 2 gonger kvar dag, 10-15 repetisjonar. Legg underarmen på ein bordkant eller eit armlene, slik at handleddet heng utanfor. Beveg handleddet så mykje du klarer, som vist på bilete.



Vasketilvising:

Vask handleddstøtta i maskin på 40 grader. Ta ut spilen og lukk alle borrelåsane. Bruk gjerne vaskepose. Lufttørk, og ta i spilen før bruk.

Venleg helsing ergoterapeutane ved Plastikkirurgisk avdeling
Tlf: 55972836