

INFORMASJON OM BRUK AV TOMMELSTØTTE

Målet med tommelstøtta er å betre handfunksjon/ kraft og gi smertelindring. Tommelstøtta stabiliserer ledda slik at ein oppnår ei meir hensiktsmessig stilling og unngår smertefull belastning.

Korleis ta tommelstøtta på:

1. Sørg for å ta rett støtte på rett hand (skinna er merka høyre/venstre).
2. Legg handa med handflata ned mot bordet. Legg tommelstøtta oppå handa med den minste borrelåsen ved sida av tommelen. Fest borrelåsen rundt tommelen.
3. Stram den breiaste borrelåsen rundt handleddet. Fest borrelåsen.
4. Etterjuster begge borrelåsane.

Korleis bruke tommelstøtte:

Tommelstøtta skal i hovudsak brukast i aktivitet, til dømes ved bilkjøring, husarbeid eller hagearbeid. Du kan gjerne ta av tommelstøtta dersom du sit i ro eller held på med lette aktivitetar.

Øvingar:

For å oppretthalde rørsle i tommel bør du gjere daglege øvingar. Gjennomfør øvingane utan tommelstøtte, gjerne 2 gonger kvar dag, 10-15 repetisjonar.



Før tommelen mot grunnleddet av litlefinger, som vist på bilete og strekk tommelen tilbake.



Legg handa på bordet med handflata opp. Strekk tommelen rett opp så strak som mogleg, før tommelen tilbake til peikefinger.

Vasketilvising:

Vask tommelstøtta i maskin på 40 grader. Lukk alle borrelåsane. Bruk gjerne vaskepose. Lufttørk etter vask.

Venleg helsing ergoterapeutane ved Plastikkirurgisk avdeling
Tlf: 55 97 28 36