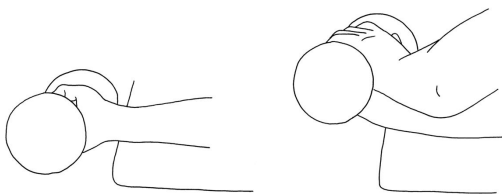


1. Ergonomiska råd:

- * Undvika ensidiga, repetitiva handledsrörelser
- * Undvika att lyfta eller bära tungt med den smärtande armen
- * Arbeta nära kroppen
- * Arbeta med rak handled
- * Ta ofta mikropausar i samband med arbete med handen
- * Förstora grepp, ex gör pennan tjockare

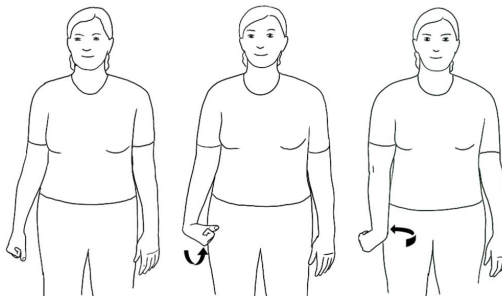
Läs mer på www.1177.se

Du är välkommen att kontakta sjukgymnast om dessa åtgärder inte hjälper dig med avseende på dina besvär. Träning krävs oftast under 12 veckor.



2. Excentrisk handledsflexion m. hantel

Lägg handleden över en bordskant. Lyft upp med den andra handen - låt handleden sakta föras ner. Använd en hantel på 0,5-1 kg. Utför 15 reps, 1 gång/dag.



3. Stretch

Låt armen hänga längs kroppen och knytt handen. Böj handleden inåt och rotera armen så att tummen pekar bakom dig. När du känner att det sträcker ordentligt i underarmens utsida håller du i 20-30 sekunder, 4-5 gånger/dag.

