

## Användning – belastning av handen efter skada/operation

Det är viktigt att använda handen med successivt ökad belastning i grepp. Ta inte i alltför hårt och gör greppen medvetet. Undvik aktiviteter som medför ökad svullnad, smärta eller innebär risk för skada. Här följer några exempel på hur du successivt kan öka belastningen.

### Steg 1, mycket lätt belastning, datum .....

Försiktigt tvätta andra handen och ansiktet  
Hjälpa till lite lätt med påklädning  
Lyfta papper, vända blad i bok eller tidning, skriva lätt med penna  
Hålla bulle, smörgås  
Plocka med små saker

### Steg 2, lätt belastning, datum .....

Tvätta sig, kamma sig, raka sig, borsta tänderna, lägga makeup  
Äta med kniv och gaffel (ej skära hårt kött), hålla lättare glas  
Torka med disktrasa (ej vrida ur trasa), damma  
Hålla mobiltelefon, datorarbete

### Steg 3, måttlig belastning, datum .....

Hålla duschhandtag  
Hålla upp från mindre tillbringare  
Hålla kopp i örat, hålla fullt glas, hålla halvfyllt mjölkpaket  
Skära kött, skala potatis  
Diska lättare föremål för hand, plocka ur diskmaskin, bädda säng  
Stoppa i/ur tvätt, hänga tvätt (enstaka plagg)  
Handarbete, klippa med sax, spela instrument  
Köra bil, rensa i rabatter, vattna blommor inomhus

### Steg 4, tung belastning, datum .....

Dra på tyngre kläder, dra upp svåra blixtlås, knäppa hårda knappar  
Bädda rent i säng, sopa golv med borste, dammsuga  
Öppna burk eller hårt sittande lock  
Bära tyngre matkasse  
Cykla, gräva, kratta, klippa gräsmattan, putsa fönster, köra skottkärra, skotta snö  
Meka med bil och moped  
Idrottsaktiviteter som innebär risk för hög belastning för handen eller ökad skaderisk t.ex. hockey, handboll, volleyboll, fotboll, tennis/padel, ridning och golf.