



Region Kalmar län

# Inför handträningen

Information från  
arbetsterapeuten

**Tillsammans**  
för ett **friskare**  
**tryggare** och  
**rikare** liv

**Börja handträningen med uppvärmning och/eller uppmjukning i någon form. Kalla stela händer och spända höjda axlar ger dåliga förutsättningar för träning av handen.**

**Värme används för att mjuka upp handens strukturer och ge smärtlindring.**

Exempel på värme/uppmjukning inför handträning:

- Smörj in händerna med handkräm.
- Vetekudde. Värms i mikrovågsugn eller vanlig ugn.
- Handvärmare. Liten plastkudde som blir varm genom att man bryter ett metallbläck.
- Värmedyna (kombinerad kyl- och värmedyna).
- Varma risgryn. Värm ett par liter torra risgryn i ugn (ca 50 grader), håll risgrynen i tex ett örngott.
- Varmt vatten. Smörj in händerna med olivolja, ta på dig plasthandskar/plastpåsar och stoppa händerna i varmt vatten.

**Vid aktiva inflammationer i händerna kan kyla användas som smärtlindring och underlätta rörligheten.**

*Observera att du ska ha full känsel i händerna under hela kylbehandlingen för att undvika kylskador. Kylbehandling max 15 minuter.*

Exempel på kyla inför handträning:

- Vetekudde. Kyls i frysen.
- Kyldyna (kombinerad kyl- och värmedyna), Använd medföljande skyddshölje/fuktig handduk mellan kyldyna och hud.
- Tygpåse fylld med gula ärtor (okokta). Kyls i frysen.

## **Uppmjukande rörelser**

1. Gör mjuka rörelser med axlar och armar för att få igång cirkulationen och för att slappna av i skuldran. Exempel på övningar: för axlarna uppåt och nedåt, för axlarna framåt och bakåt, gör cirklar med axlarna.
2. Sträck upp händerna, spreta med fingrarna, sänk armarna nära kroppen som att "dra i nödbromsen" eller "plocka äpplen".

*Rörelseträning för händerna är avlastande tånjande övningar. De dagliga sysslorna i arbetet eller hushållet ger inte den träning av rörlighet som handträningen gör.*



Region Kalmar län

[www.regionkalmar.se](http://www.regionkalmar.se)

2021-12-13 Rehab Söder/Samrehab