

Användning – belastning av handen efter skada/ operation

Det är viktigt att användning av handen och att alla grepp ökar successivt i belastning och att handen inte plötsligt utsätts för hög belastning. Ta inte i alltför hårt och gör greppen medvetet. Undvik aktiviteter som medför ökad svullnad eller smärta.

Undvik aktiviteter som 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, röra i kaffekopp

Plocka med små saker.

Steg 2, lätt belastning, datum

Tvätta sig, kamma sig

Raka sig med rakapparät eller rakhyvel

Sköta lätt skrivbordsarbete, hålla mobiltelefon

Äta med kniv och gaffel (ej skära hårt kött)

Hålla gräddpaket 1 dl, hålla äpple

Torka diskbänk med trasa (ej vrida trasa), damma

Datorarbete

Steg 3, måttlig belastning, datum

Klara personlig vård, borsta tänder, hålla dusch-slang

Öppna kranar som inte går alltför tungt

Hålla kaffekopp i örat, hålla fullt glas, hålla halvfullt mjölkpaket

Skära kött

Klippa med sax, diska (ej de tyngsta föremålen)

Lyfta lättare pärmor, spela piano

Virka, sticka, brodera

Köra bil, rensa i rabatter

Steg 4, tung belastning, datum

Dra på tyngre kläder, stövlar, dra upp svåra blyxtlås

Meka med bil och moped

Sopa golv med borste, dammsuga

Gräva, kratta, klippa gräsmattan, vattna blommor inomhus

Cykla, spela hockey, handboll, volleyboll