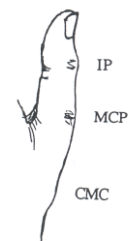


TRÄNINGSPROGRAM EFTER ULNAR COLLATERALLIGAMENT SKADA I TUMME

Sitt bekvämt så att Du är avslappnad i arm och axel. Låt hela underarmen vila mot bordet. Träningen ska utföras _____ggr/dag jämnt fördelat över dagen.



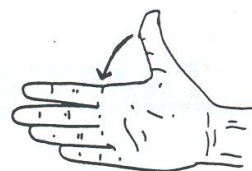
- _____ Böj och sträck i IP-leden och håll samtidigt MCP-leden stilla med friska handens tumme, pek- och långfinger.
Denna övning kan göras från: 2 veckor vid stabil skada och 3-4 veckor vid instabil skada.



- _____ Böj och sträck i MCP-leden och håll samtidigt CMC-leden stilla med den friska tummen, pek- och långfingret.
Denna övning kan göras från: 2 veckor vid stabil skada och 3-4 veckor vid instabil skada.



- _____ Lägga handens lillfingersida mot bordet och för tummen mot taket respektive mot pekfingret.
Denna övning kan göras från: 4 veckor vid stabil skada och 6 veckor vid instabil skada.



- _____ Lägga handens lillfingersida mot bordet och för tummen ut respektive in mot pekfingret som när Du fattar om ett glas.
Denna övning kan göras från: 4 veckor vid stabil skada och 6 veckor vid instabil skada.



- _____ Sätt tumtoppen mot pekfingertoppen. Forma ett O genom att böja samtliga leder. För tummen utåt – bakåt mellan varje O. Gör samma sak med de andra fingrarna. För till sist tummen i en vid båge till lillfingrets bas och tillbaka.
Denna övning kan göras från: 4 veckor vid stabil skada och 6 veckor vid instabil skada.

