

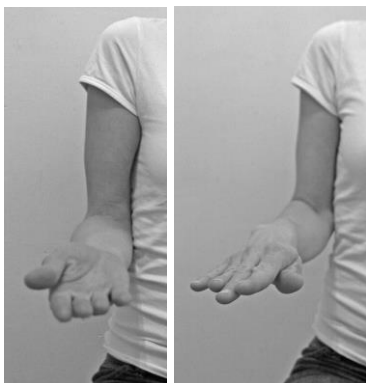
## Pasientinformasjon fra Ortopedisk akuttpoliklinikk

### Opptrening av underarm etter gips

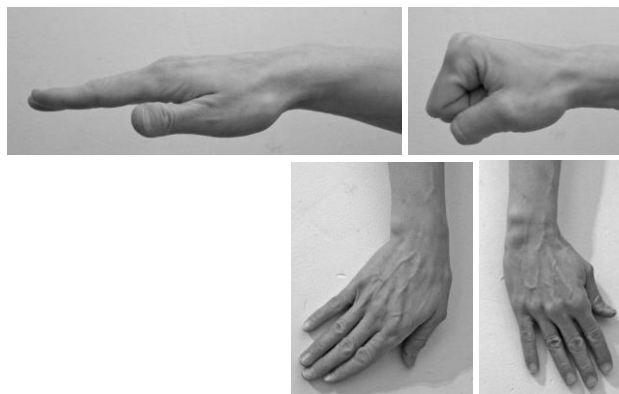
Du har nå fjernet gipsen, og bruddet ditt er tilhelet. Det er vanlig at armen er stiv og svak den første tiden. For raskt å oppnå best mulig funksjon, er det viktig å bruke armen så normalt som mulig til lette gjøremål. Unngå tunge løft og vridninger de første ukene. Følg treningsprogrammet nedenfor. Selv om du er flink til å trene, kan håndleddet være stift i lang tid, opptil et år etter gipsfjerning.

**Gjør disse øvelsene flere ganger daglig, minst 10 repetisjoner per gang:**

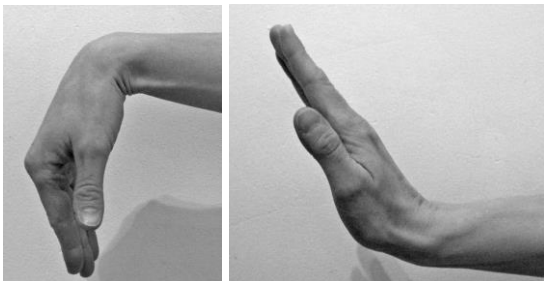
**Øvelse 1:** Rotasjon av underarmen. Hold overarmene inn til kroppen. Rotere så underarmen slik at håndflaten og håndryggen vekselvis kommer opp.



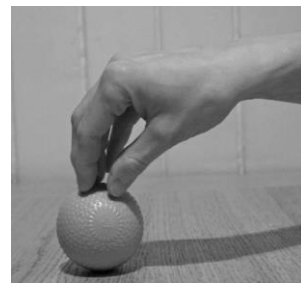
**Øvelse 2:** Sprik med fingrene, knytt neven og bevege hånden fra side til side. Det er bare hånden som skal bevege seg, ikke underarmen



**Øvelse 3:** Strekk og bøy maksimalt opp og ned i håndleddet.



**Øvelse 4:** Trill ball på bord. Frem og tilbake og side-til-side.



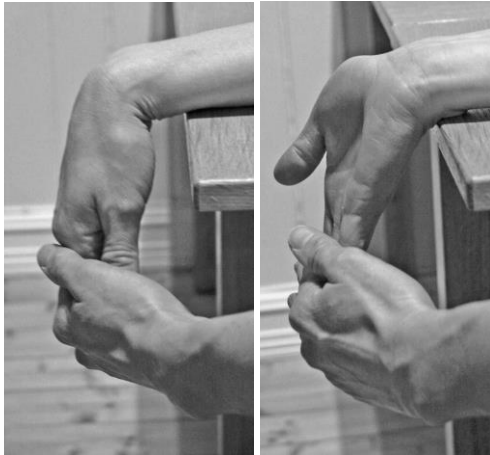
### Kontaktinformasjon

Ortopedisk akuttpoliklinikk  
Telefon: 67 96 61 00  
Åpningstid: 08.00-20.00

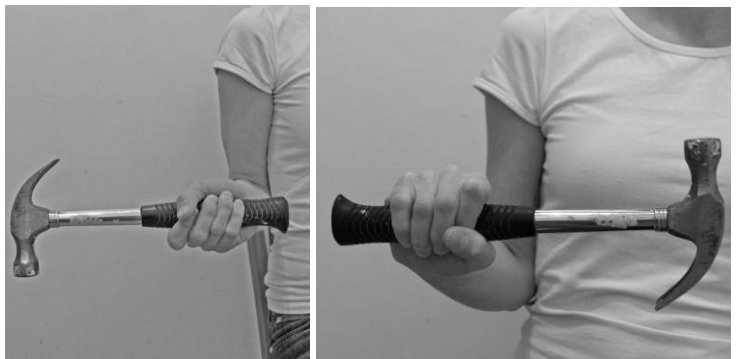
Sist revidert desember 2021 - EQS-ID: 31942

Når øvelsene over er tilnærmet smertefrie, øker du belastningen med de tre neste øvelsene:

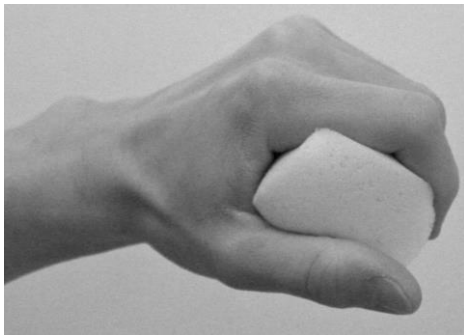
**Øvelse 5:** Bøy og strekk over en bordkant



**Øvelse 6:** Rotasjon av underarmen. Hold albuen inn til siden og bruk en hammer eller flaske for å legge på vekt under rotasjon av underarmen



**Øvelse 7:** Håndstyrke. Klem på en svamp, ball eller garnnøste.



## Kontaktinformasjon

Ortopedisk akuttpoliklinikk  
Telefon: 67 96 61 00  
Åpningstid: 08.00-20.00

Sist revidert desember 2021 - EQS-ID: 31942