

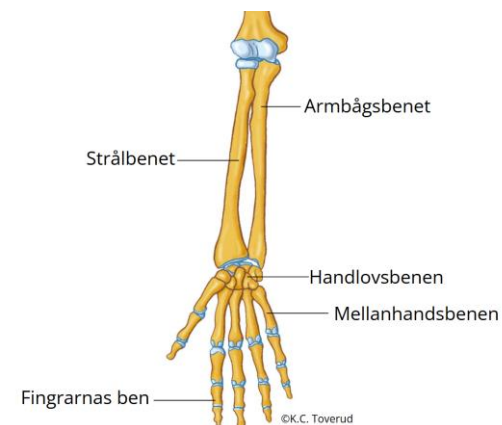
Hör av dig till din arbetsterapeut på vårdcentralen om du har några frågor och funderingar, samt om tillståndet skulle bli värre.

Namn: _____

Telefonnummer: _____

Mina anteckningar:

Ergonomi för handled



Bilder från 1177, samt arbetsterapin Väster vårdcentral

Om handleden

Handleden består av flera ben, dessa rör sig i förhållande till varandra i ett komplicerat rörelsemönster. Benen hålls ihop av ett antal ligament och behöver hjälp av muskulaturen för att ge stadga åt handleden. Om ligamenten är uttänjda eller skadade är det muskulaturen som håller småbenen på plats i handleden.

För att muskulaturen ska kunna hjälpa till att hålla handleden stabil måste du hålla den i ett anatomiskt rakt läge (se bilden åt höger).



Om handleden är böjd uppåt eller nedåt i ett ytterläge (se bilder nedan) kan muskulaturen inte stötta handledens småben och ligamenten utsätts då för en ökad påfrestning, vilket kan leda till smärta.



Råd

- Vid lyft; tänk på att stabilisera handleden i ett anatomiskt rakt läge och spänn underarmsmuskulaturen.
- Tänk på kort hävarm, håll överarmen nära bålen.
- Undvik maximala ytterlägen i samband med belastning, t.ex. uppresning/armhävningar med böjd handled.



FEL



RÄTT

Din arbetsterapeut kan:

- Ge ergonomisk rådgivning.
- Skapa träningsprogram för handledsstabilitet/handstyrka.
- Prova ut ortos för avlastning av handleden.