

FAGLIGHED · FORANDRING · FÆRDIGHED · FUNKTION

Håndledsbandage

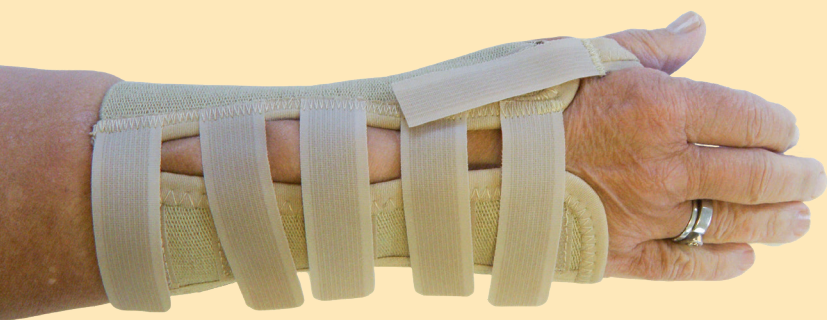
– vejledning i **tilpasning**

Opnå korrekt
stabilisering af
håndleddet ved at
tilpasse skinnen i
din bandage.





Prøv den på hånden, så du er sikker på at den når omkring dig.



Hvis siderne ikke kan nå sammen, er bandagen for lille. På det viste billede er afstanden mellem siderne alt for stor. Hvis bandagen passer dig, går du videre til næste trin.



På håndfladesiden er der en lomme, hvori der ligger en metal skinne. (På billedet er den trukket ud).



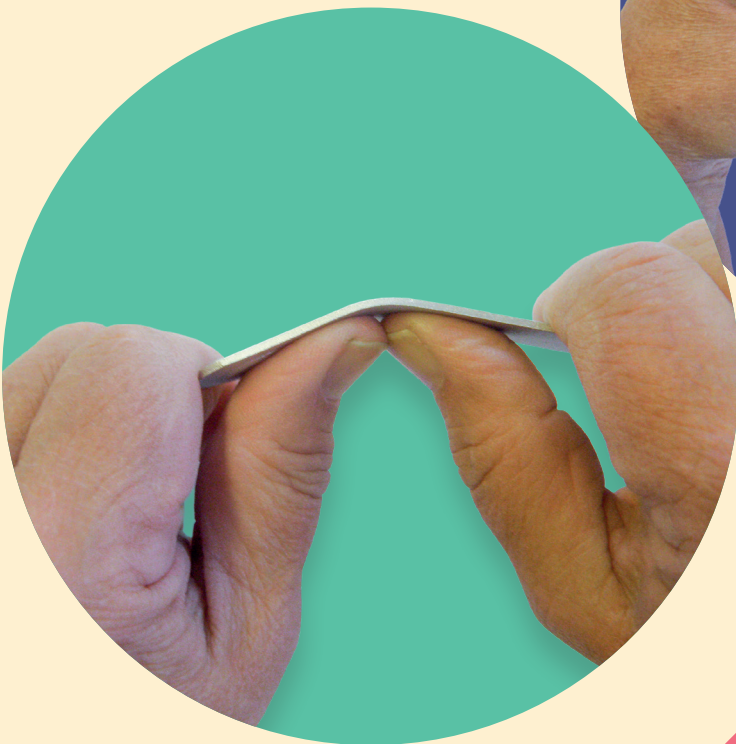
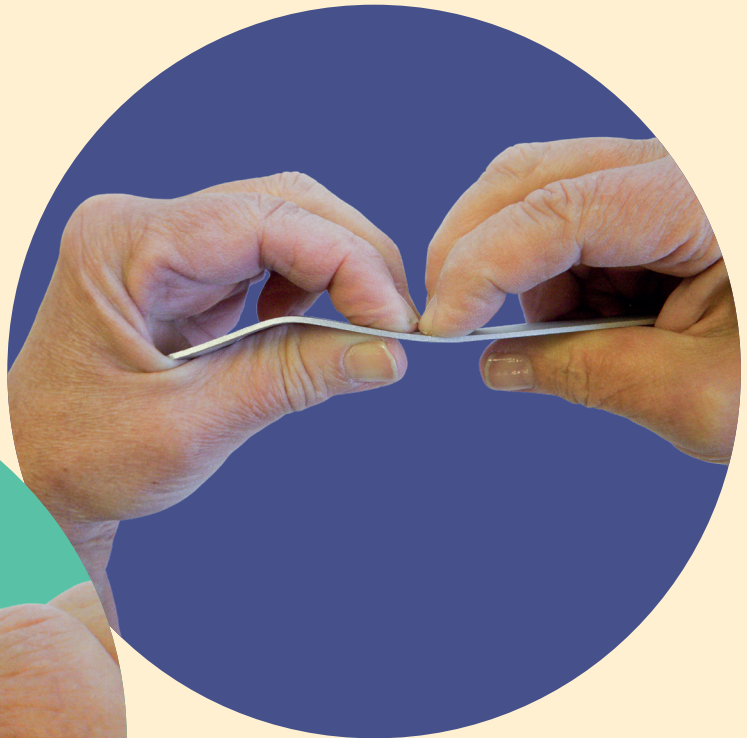


Træk skinnen ud af bandagen og placér den på håndleddet. Den ene ende må ikke gå længere ind i hånden end til bøjefuren i håndfladen.

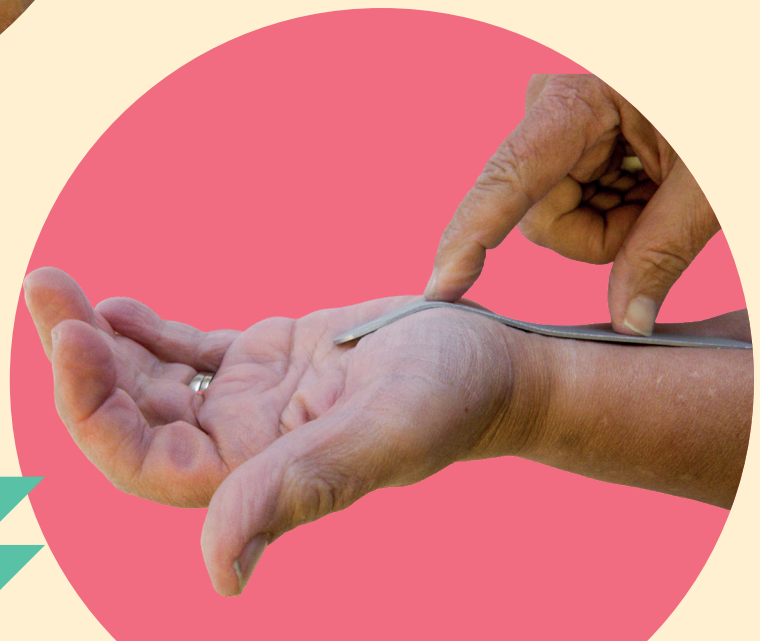
Hvis den går længere ud, vil det hæmme muligheden for at lukke hånden.

Bøj nu forsigtigt skinnen, så den kommer i en svag S-form.

Håndleddet skal bøje lidt bagover.



Når skinnen følger håndleddet, som vist på billedet til højre, skal den tilbage i bandagen.





Det er vigtigt for din håndfunktion at du kan sætte tommel og pegefinger sammen til en ring (pincetgreb).



Hold øje med hånden. Begynder det at snurre i fingrene – så har du strammet for meget. Det samme er tilfældet, hvis du får kolde og blå fingre.

Du kan justere stramheden med Velcro båndene. Vær også sikker på at hvis skinnen har en strop ved mellem tommel og pegefinger, at den ikke strammer for meget og ikke irriterer den tynde hud vi har der.

ERG
klinikken

*Kirsten C. Pedersen
Special Ergoterapeut i håndterapi*



Ergoklinikken · Baldersbuen 17, 1. sal · 2640 Hedehusene · Tlf. 21 64 78 68

FAGLIGHED · FORANDRING · FÆRDIGHED · FUNKTION