

Sådan udfører du passiv træning af din tommelfinger

Du har haft et brud eller en anden skade på din tommelfinger. Her kan du se, hvordan du øger bevægeligheden af tommelfingeren. Øvelserne er et supplement til materialet: "Sådan træner du din tommelfinger efter et brud eller en anden skade".

Sådan opvarmer du din hånd

For at smertelindre og øge smidighed, anbefaler vi, at du opvarmer din hånd, før du begynder træningen. Det kan du gøre enten med en varmepude eller ved at sænke hånden ned i håndvarmt vand i cirka 10 minutter.

Er hånd eller fingre hævede, kan du i stedet varme op ved at udføre venepumpeøvelser, før du udfører øvelsesprogrammet.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Thisted

Tlf. 97 65 00 60

Farsø

Tlf. 97 65 31 30

Sådan træner du



TOMMELFINGERENS YDERLED

- Bøj tommelfingerens yderled, og læg yderligere pres på ved hjælp af den anden hånd.
- Lav 3-5 gentagelser på minimum 12 sekunder hver.



TOMMELFINGERENS GRUNDLED

- Bøj tommelfingerens grundled, og læg yderligere pres på ved hjælp af den anden hånd.
- Lav 3-5 gentagelser på minimum 12 sekunder hver.



ØVELSE FOR GRUND- OG RODLED

- Pres tommelfingeren mod lillefingerens grundled.
- Lav 3-5 gentagelser på minimum 12 sekunder hver.