

Sådan udfører du passiv træning af dine fingre

Du har haft et brud eller en anden skade på din finger / dine fingre. Her kan du se, hvordan du øger bevægeligheden af fingrene. Øvelserne er et supplement til materialet: "Sådan træner du dine fingre efter et brud eller 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 varmeg pude 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



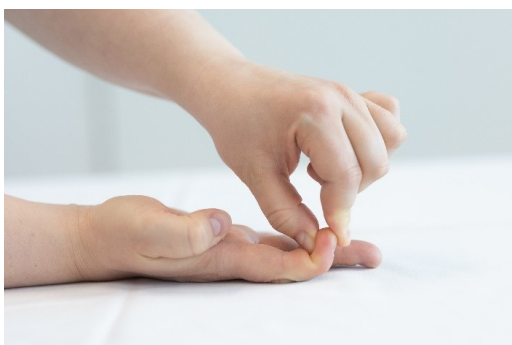
KNOLED

- Bøj knoleddene, mens mellem- og yderleddene holdes strakte.
- Læg pres på ved hjælp af den anden hånd.
- Lav 3-5 gentagelser på minimum 12 sekunder hver.



MELLEMLED

- Læg hånden på bordet, og bøj mellemleddet, mens kno- og yderleddet holdes strakt.
- Læg pres på ved hjælp af den anden hånd.
- Lav 3-5 gentagelser på minimum 12 sekunder hver.



YDERLED

- Læg hånden på bordet, og bøj yderleddet ved hjælp af den anden hånd.
- Lav 3-5 gentagelser på minimum 12 sekunder hver.