



# Sådan træner du dine fingre efter et brud eller anden skade

Du har fået et brud eller en anden skade på dine fingre og skal nu i gang med at genoptræne fingrene.

## SÅDAN GØR DU

### Følg øvelsesprogrammet

På de følgende sider finder du et øvelsesprogram, som du skal gennemgå, når eventuelt gips- eller skinnebehandling er afsluttet.

Du skal udføre hver øvelse \_\_\_\_\_.

Du skal udføre øvelserne \_\_\_\_\_ gange dagligt.

Hvis din hånd er meget træt eller øm, så træn i kortere tid og lav færre gentagelser end angivet.

Når du laver øvelserne, skal du bevæge fingrene så meget, som du kan. Det er vigtigt, at du laver øvelserne i et roligt tempo og holder yderstillingerne i cirka 3-5 sekunder. Det er meget almindeligt, at øvelserne kan give uro, ømhed og træthed. Hvis du får meget ondt, har træningen været for hård.

### Lav venepumpeøvelser, hvis din hånd er hævet

Er din hånd meget hævet, så ræk hånden helt i vejret – over hjertehøjde – og lav venepumpeøvelser i 1 minut. Det gør du ved at knytte og strække fingrene i en jævn rytme. Du kan eventuelt klemme omkring en svamp. Gentag øvelsen 1 gang i timen, indtil hævelsen har lagt sig.

### Varm op før træningen

Du kan eventuelt opvarme både hånd og underarm i håndvarmt vand eller med en varmepude i cirka 10 minutter, før du begynder at træne. Hvis din hånd er meget hævet, kan du undlade at varme op i varmt vand og i stedet bruge venepumpeøvelserne som opvarmning.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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

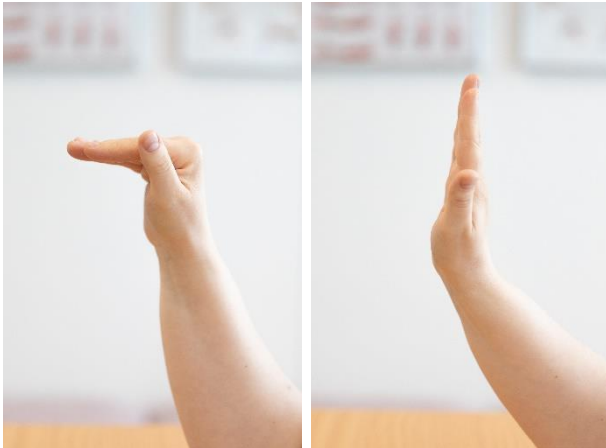


### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

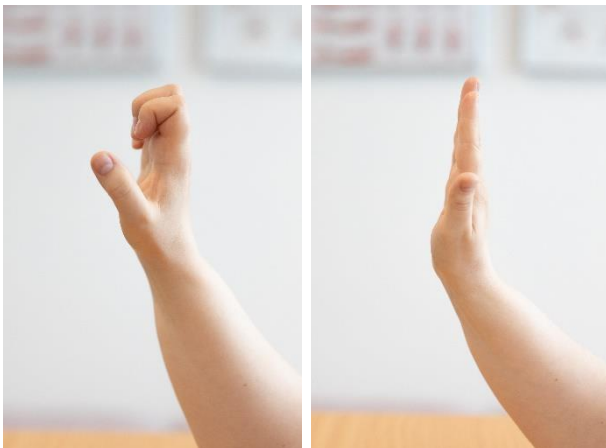
**Fysio- og Ergoterapi, Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60

## SÅDAN TRÆNER DU HÅNDEN



### ØVELSE 1

- Bøj og stræk grundleddene.
- Lad mellem- og yderled være strakte.



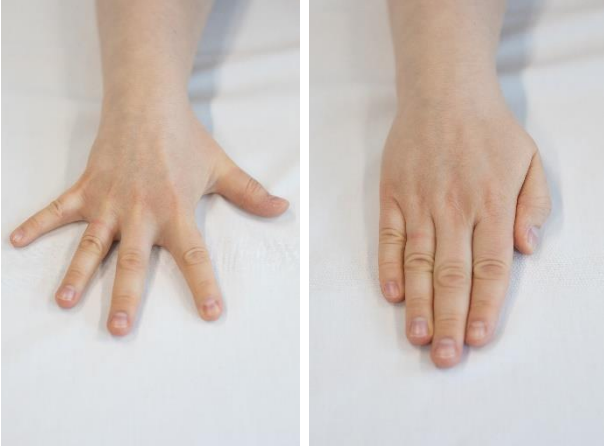
### ØVELSE 2

- Bøj og stræk de to yderste fingerled.
- Lad grundleddene være strakte.



### ØVELSE 3

- Bøj først fingrenes to yderste led og derefter grundleddene, så hånden knyttes.



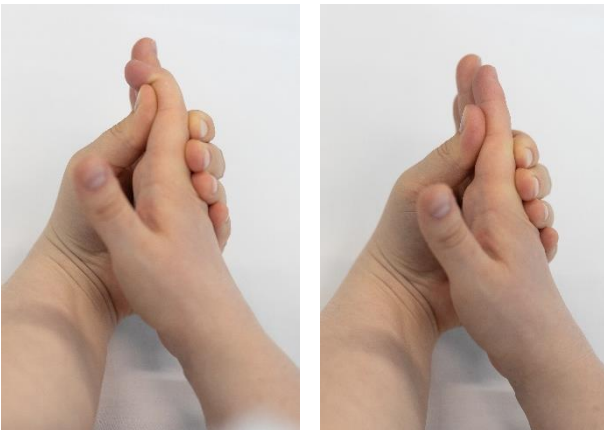
#### ØVELSE 4

- Stræk fingrene så meget som muligt.
- Spred og saml derefter fingrene.



#### ØVELSE 5

- Stabilisér grundledet med den raske hånd.
- Bøj og stræk det midterste led.



#### ØVELSE 6

- Stabilisér midterledet med den raske hånd.
- Bøj og stræk det yderste led.



#### ØVELSE 7

- Læg hånden fladt på bordet.
- Løft skiftevis én finger ad gangen.

