

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 varmpude 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.



Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Aalborg
Tlf. 97 66 42 10

Thisted
Tlf. 97 65 00 60

Farsø
Tlf. 97 65 31 30

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.



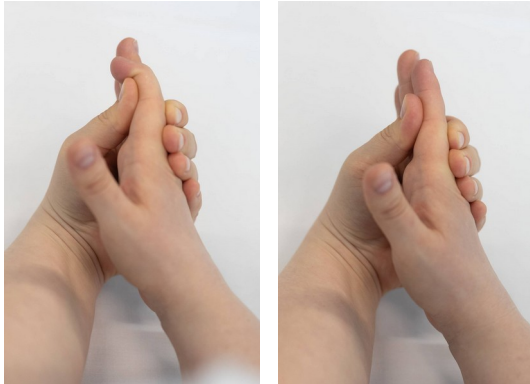
ØVELSE 4

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



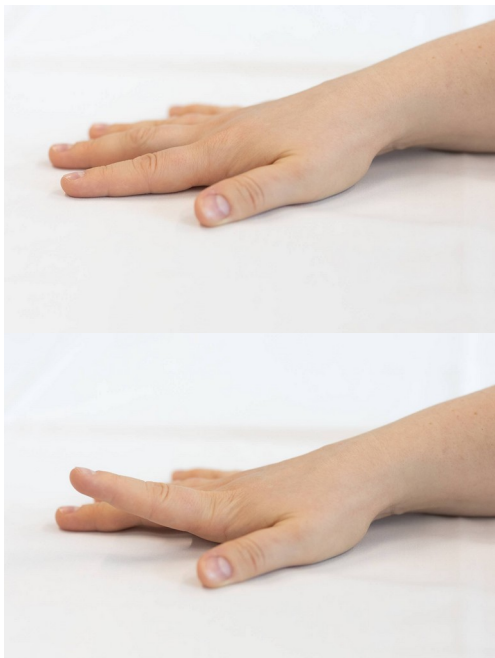
ØVELSE 5

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



ØVELSE 6

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



ØVELSE 7

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