



Sådan træner du tommelfingeren efter et brud eller anden skade

Du har fået et brud eller en anden skade på tommelfinger og skal nu i gang med at genoptræne fingeren.

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 fingeren 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

ØVELSER FOR TOMMELFINGEREN



ØVELSE 1

- Stabilisér tommelfingerens grundled med den raske hånd.
- Bøj og stræk yderleddet.

ØVELSE 2

- Stabilisér tommelfingerens rodled med den raske hånd.
- Bøj og stræk grundleddet.



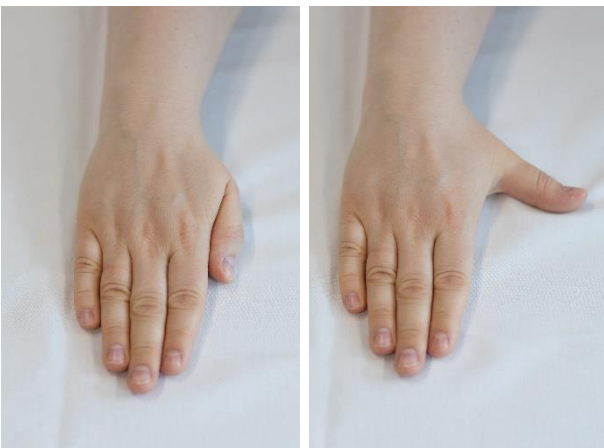
ØVELSE 3

- Før tommelfingeren mod lillefingerens rodled og tilbage igen som vist på billedet.



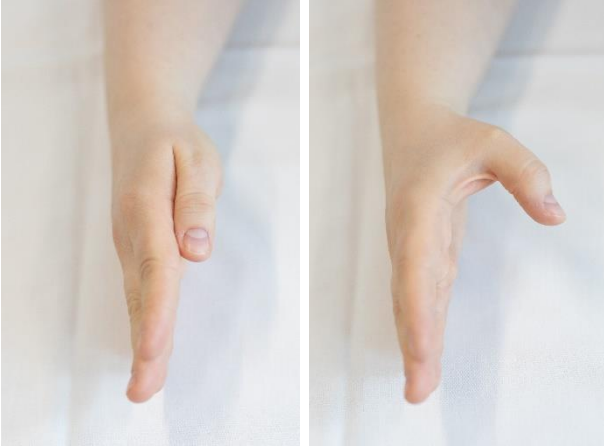
ØVELSE 4

- Før tommelfingerspidsen mod de øvrige fingerspidser én efter én.



ØVELSE 5

- Placér håndfladen på et bord.
- Før tommelfingeren væk fra de andre fingre.



ØVELSE 6

- Placér hånden på højkant.
- Før tommelfingeren vandret ud til siden.



ØVELSE 7

- Læg hånden fladt på bordet.
- Løft tommelfingeren fra bordet.