

Træningsprogram

Program titel: fingerøvelser 1. finger

Lavet af: Sygehus Thy-Mors Terapiafdelingen
sygehus Thy-Mors

Program notater:

Opvarm hånden i lunkent vand i ca. 10 min. I vandet knytter og strækker du omkring en skumgummisvamp i et roligt og sejt tempo.

Alle øvelser i programmet føres så langt igennem som du kan presse - eller til smertegrænsen.

Når du når en yderstilling holdes denne i ca. 5 sek.

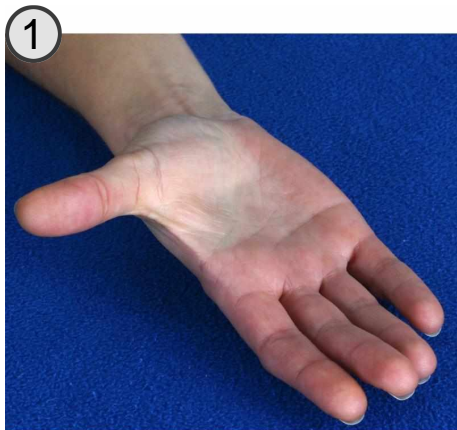
Husk at strække er lige så vigtigt som at bøje.

Hold pauser så sener og muskler får samlet kræfter til at yde igen.

Programmet laves ___ gange dagligt.

Original : "/fingerøvelser 1. finger - instruks"

Håndøvelse 62

**Udgangsposition:**

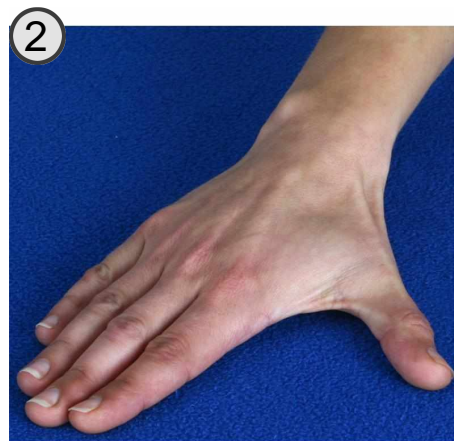
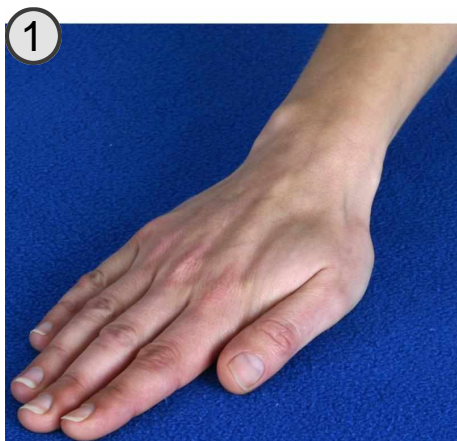
Siddende med underarmen støttende på et bord, med håndryggen ned mod bordet.

Træning:

Før tommelfingeren rundt i en stor cirkel og derefter modsatte vej rundt.

Gentag øvelsen _____ gange.

Håndøvelse 61

**Udgangsposition:**

Siddende med håndfladen ned mod bordet.

Træning:

Før tommelfingeren ud til siden (væk fra pegefingeren) og tilbage igen.

Gentager øvelsen ___ gange. Hold pause og gentag øvelsen ___ gange.

Håndøvelse 60

①



②



Udgangsposition:

Sid ved et bord med håndfladen på bordet og tommelfingeren ud over bordkanten. Før tommelfingeren væk fra pegefingern og ned mod gulvet. Før herefter samme vej tilbage. Gentag øvelsen ___ gange. Hold pause og gentag øvelsen ___ gange.

Håndøvelse 59

①



②



Udgangsposition:

Siddende med underarmen støttende på bordet. Hold ved lige under det yderste tommelfinger led med den anden hånd (se billede 1).

Træning:

Bøj og stræk det yderste led i et roligt tempo.

Gentag øvelsen _____ gange. Hold pause og gentag øvelsen ___ gange.

Øvelsen kan også laves for tommelfingerens grundled, her skal man bare holde med den anden hånd nedenfor grundledet.

Håndøvelse 63

①



②



Udgangsposition:

Siddende med albuen støttende på et bord.

Træning:

- Før tommelfingeren til pegefingerspidsen og ned af fingereb.
- Før tommelfingeren til langfingerspidsen og ned af fingeren.
- Før tommelfingeren til ringfingerspidsen og ned af fingeren.
- Før tommelfingeren til lillefingerspidsen og ned af fingeren.

Efter hver gang, spreder og strækker du alle fingre.

Gentag øvelsen _____ gange.

Håndøvelse 34

①



②



③



④

**Udgangsposition:**

Siddende med albuen på bordet.

Træning:

Bøj de yderste fingerled, derefter de næste og knyt så hånden. Derefter stræk og spred fingrene i modsatte rækkefølge. Gentag ____ gange.