

Træningsprogram

Program titel: fingerfraktur 2. - 5. finger - instruks

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.

Husk at strække er lige så vigtigt som at bøje.

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

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

Programmet laves ___ gange dagligt.

Original : "/fingerøvelser"

Original : "/fingerfraktur 2. - 5. finger - instruks"

Håndøvelse 38

①



②



Udgangsposition:

Siddende eller stående. Træningsfingeren er strakt. Hold nedenfor yderleddet af fingeren (som vist på billede 1) med den anden hånd.

Træning:

Bøj og stræk fingerspidsen.

Øvelsen skal udføres i et roligt tempo.

Gentag øvelsen for de andre finger der skal trænes.

Håndøvelse 39

①



②



Udgangsposition:

Siddende eller stående. Træningsfingeren er strakt. Hold nedenfor mellemeleddet af fingeren (som vist på billede 1) med den anden hånd.

Træning:

Bøj og stræk fingeren i yder- og mellemeleddet.

Øvelsen skal udføres i et roligt tempo.

Gentag øvelsen for de andre finger der skal trænes.

Håndøvelse 51

①



②



Udgangsposition:

Siddende med albuen støttende på bordet. Fingrene og håndleddet er strakte (som vist på billede 1).

Træning:

Bøj fingrene til 90 grader imens yder- og mellemlæddene er strakte. Bøjningen sker kun i grundleddet.

Stræk fingrene igen.

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 fingerne i modsatte rækkefølge. Gentag ____ gange.

Håndøvelse 63

①



②



Udgangsposition:

Siddende med albuen støttende på et bord.

Træning:

- Før tommelfingeren til pegefingerspidsen.
- Før tommelfingeren til langfingerspidsen.
- Før tommelfingeren til ringfingerspidsen.
- Før tommelfingeren til lillefingerspidsen.

Gentag øvelsen _____ gange.