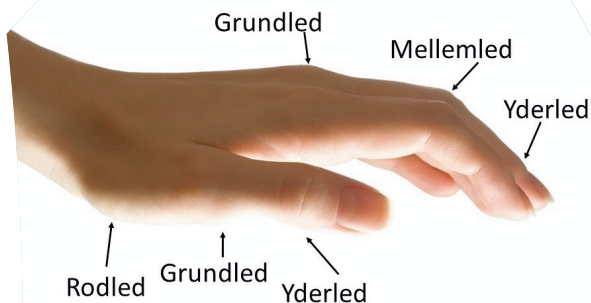


Knoglebrud i fingre - træning

Ergoterapi



Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi



.

Smerter

Det er ikke usædvanligt at have smerter.

Ved behov kan der anvendes smertestillende håndkøbsmedicin. Kontakt din egen læge, hvis du er i tvivl om type og dosis.

Opvarmning

Inden start på øvelser skal sener, muskler og led være godt opvarmede.

Opvarm hånden i håndvarmt vand i cirka 10 minutter, mens fingrene knyttes og strækkes om en svamp i vandet. Stingene skal være fjernede, før der kan opvarmes i vand.

Hvis din hånd er hævet, skal du **ikke** varme op i vand.

I stedet skal du lave pumpeøvelser i ca. 10 minutter.

Øvelser

Udfør øvelserne i et roligt og jævnt tempo.

Hold stillingen i 3 sekunder - pres lidt mere og slap af.

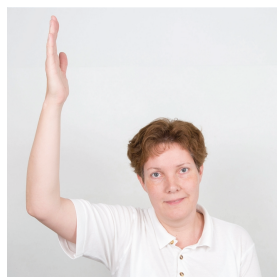
Hver øvelse udføres ____ gange.

____ gange dagligt.

Øvelse ved hævelse

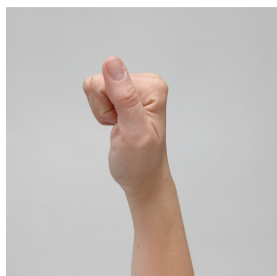
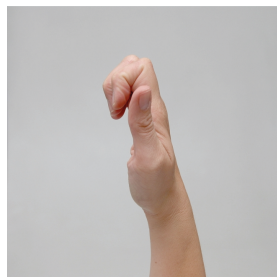
Hvis hånden/fingrene har tendens til at hæve, skal du lave pumpeøvelser 1/2 minut hver halve time så længe hånden er hævet.

Ræk armen helt i vejret, knyt og stræk fingrene helt i roligt tempo.



Bevægeøvelser for fingrene:

Bøj i en glidende bevægelse.
Først yder- og mellemlid
-dernæst grundled indtil hånden er
helt knyttet.
Stræk fingrene.



Grundleddene holdes let bøjede med den anden hånd. Stræk mellem- og yderleddene.



Mellem- og yderled holdes afslappet og let bøjede - stræk grundleddene.



....stræk fingrene.



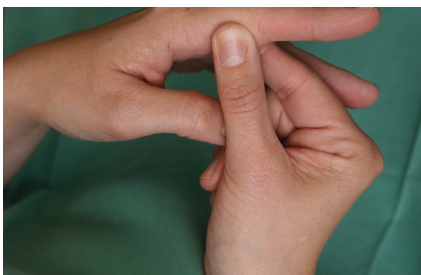
Stabiliser grundleddet med den anden hånd.
Bøj og stræk mellemlæddet.



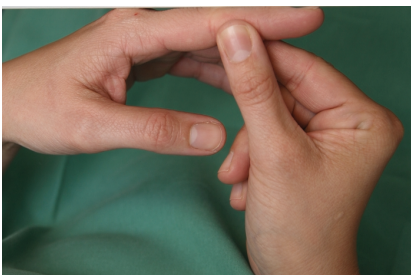
Stabiliser grund- og mellemlæddet med den anden hånd.
Bøj og stræk yderleddet.



Hold fingeren ind mod en bordkant
med neglen ind mod bordkanten.
Sæt 2 fingre på ydersiderne af
fingerens første knogle.
Bøj og stræk mellemlæddet.



Hold fingeren ind mod en bordkant
med neglen ind mod bordkanten.
Sæt 2 fingre på ydersiderne af
fingerens anden knogle.
Bøj og stræk yderleddet.



Yderleddene holdes strakte.
Bøj grund- og mellemlid....



...stræk fingrene.



Sprede & samle fingre

Sprede.....



.....og samle fingre

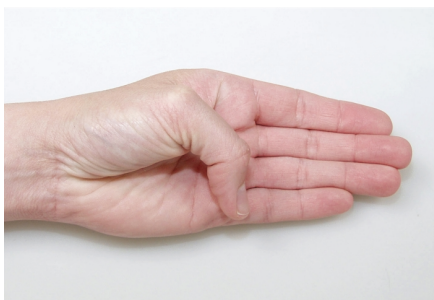
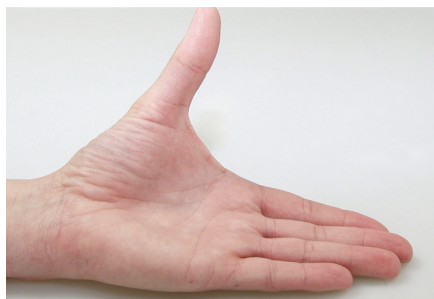


Tommelfinger

Lav et O ved at føre tommelfingeren til pegefingeren. Herefter til langfingeren, ringfingeren og lillefingeren. Når du kan nå lillefingeren, før da tommelfingeren ned mod roden af lillefingeren.



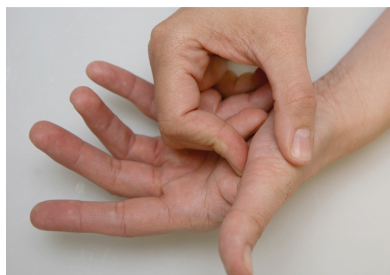
Før tommelfingeren så langt væk fra de andre fingre som muligt. Bevæg tommelfingeren i en stor bue over til grundledet af lillefingeren.



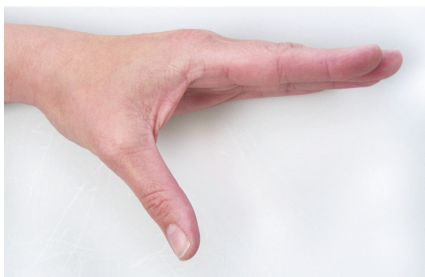
Hold tommelfingeren ind mod en bordkant med 2 fingre mellem grundleddet og yderleddet, så kun det yderste led kan bevæges. Bøj og stræk yderleddet.



Hold om tommelfingeren med den anden hånd, så kun grundleddet kan bevæges. Bøj og stræk grundleddet.



Sæt hånden på et bord med håndfladen lodret.
Før tommelfingeren ind til pegefingeren hvorefter den bevæges væk fra pegefingeren vandret.



Læg hånden fladt på et bord.
Før tommelfingeren så langt væk fra de andre fingre som muligt....



.....og tilbage mod siden af pegefingeren.



Hold hænderne håndflade mod håndflade. Sæt den raske tommel under den skadede tommel. Før begge tommelfingre op mod loftet og ned mod pegefingeren.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503