

Til patienter og pårørende

Træningsprogram for fingrene

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio - og Ergoterapi

Træningsprogram for fingrene

Opvarmning

Opvarm din hånden i håndvarmt vand. Knyt og stræk dine fingre om en svamp i vandet i ca. 10 min.

Er hånden meget hævet, bør det varme vand udelades.

Hævelse

Er din hånd og fingre hævede, skal du hver halve time række armen helt i vejret, knytte og strække fingrene, 10-20 gange i et roligt tempo.

Er der fortsat hævelse, sid da med armen opad og understøttet af hynde eller pude i 5- 10 min. Sid med hånden opad til du kan se, at hævelsen er aftaget.

Øvelser

Udfør øvelserne i et roligt og jævnt tempo.

Hold den viste fingerstilling i nogle sekunder.

Hver øvelse udføres _____ gange dagligt med _____ gentagelser.

Træningsprogram for fingrene

Knyt fingrene.



Knyt fingrene og pres dem helt ind i hånden ved hjælp af den raske hånd og hold stillingen i et par sekunder.



Stræk fingrene helt ud.



Stræk herefter fingrene helt ud. Ved hjælp af den raske hånd holdes stillingen i et par sekunder.



Træningsprogram for fingrene

Hold fast over grundleddet med den raske hånd. Bøj mellemlæddet.



Hold fast over grund - og mellemlæddet med den raske hånd. Bøj yderleddet.



Bøj yder- og mellemlæddet. Grundleddene holdes strakte.



Stræk herefter fingrene igen.



Træningsprogram for fingrene

Spred fingrene fra hinanden.



Saml fingrene igen.



Bøj grundleddene. Mellem- og yderled holdes strakte.



Stræk fingrene helt ud.



Træningsprogram for fingrene

Løft en finger ad gangen fra bordet.



[illegible]

Vejle Sygehus
Fysio - og Ergoterapi
Beriderbakken 4, 7100 Vejle . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros til Fysio - og Ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Terapiafdelingen via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042