

Til patienter og pårørende

Træningsprogram for tommel

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio - og Ergoterapi

Træningsprogram for tommel

Øvelser og brug af hånden

I starten af et træningsforløb kan du opleve problemer som ømhed, smerte og stive led. Problemerne er forventelige og vil aftage med tiden.

Det er afgørende for håndens genoptræning at den anvendes til daglige gøremål. Undgå tunge løft, skub og træk, der kan medføre øget smerte.

Øvelserne udføres _____ gange dagligt.

Hver øvelse gentages _____ gange.

Opvarmning

Opvarm hånden i håndvarmt vand ca. 5 - 10 min. Klem omkring en skumsvamp i det varme vand.

Hvis din hånd er hævet, bør det varme vand udelades - det kan forværre hævelsen.

Hævelse.

Er din hånd hævet, skal du hver halve time udføre venepumpeøvelser.

Ræk armen helt i vejret, knyt og stræk fingrene 10-20 gange i et roligt tempo.

Er hævelsen udtalt, sid da med armen over hjertehøjde evt. understøtte af en pude i 5-10 min. Sid med armen opad til du kan se, at hævelsen er aftaget!

Træningsprogram for tommel

Før tommelfingerspidsen mod de øvrige fingerspidser en efter en.



Stræk tomten helt ud.



Før tommelfingeren mod roden af lillefingeren.



Stræk tomten helt ud.



Træningsprogram for tommel

Hold fast i tommelfingerens rodled med den raske hånd. Bøj grundledet.



Stræk herefter tomlen.



Hold fast over tommelfingerens grundled med den raske hånd. Bøj yderledet.



Stræk herefter tomlen.



Træningsprogram for tommel

Placere håndfladen på et bord.

Før tommelfingeren væk fra de fra de øvrige fingre.



Løft tomlen fra bordet.



Før tommelfingeren ind mod de øvrige fingre igen.



Træningsprogram for tommel

Placér håndkanten mod bordet.



Før skiftevis tommelfingeren ind mod de øvrige fingre - og vandret ud til siden.



Træningsprogram for tommel

[illegible]

Vejle Sygehus
Fysio - og Ergoterapi
Beriderbakken 4, 7100 Vejle . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6171
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 afdelingen tilbud og behandling.

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