

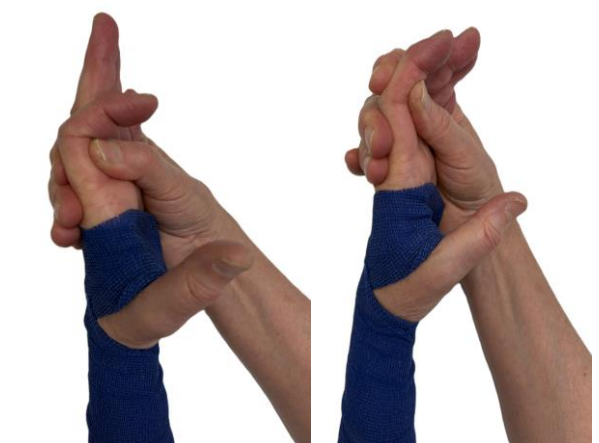


## Fingrar – Protoser i MCP-leder statisk ortos Hemträningsprogram

**Håll alltid handen högt, i hjärthöjd eller högre.**

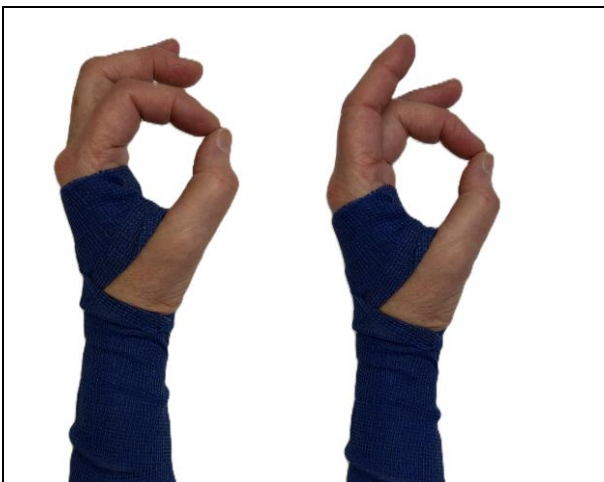
**Utför minst 10 gånger "armar-uppåt-sträck" varje timme.**

Träna 5 gånger per dag, 10 repetitioner. Ta vid behov på handledsortos.

	1) Ta ut passiv böjning och sträckning i opererade leder
	2) Böj aktivt och sträck aktivt i knoglederna, tryck försiktigt upp fingrarna i rakt läge och håll kvar sträckningen aktivt
	3) Led-för-ledträning i ytterled och mellanled



4) Knyt handen och räta ut fingrarna, tryck försiktigt upp fingrarna i rakt läge och håll kvar sträckningen aktivt



5) För tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfinger



**Utan handledsortos:**

6) Böj/sträck handleden över en bordskant

