

Rörelseträning fingrar - Hemträningsprogram

Utför alltid rörelserna i lugn och jämn takt. Håll kvar i uppnått läge i några sekunder – slappna av.

Träna:.....pass/dag repetitioner



Stabilisera mellanled i lätt böjt läge. Böj/sträck i fingrets ytterled.



Stabilisera knogleden. Böj och sträck ytterled och mellanled.



Rulla in alla fingrarna i handflatan



Knyt handen med raka ytterleder



Stabilisera grundlederna i böjt läge med hjälp av andra handen. Sträck sedan i mellan- och ytterled.



Sträck fingrarna maximalt.



Sträck och spreta.

.....
.....
sahlgrenska.se

1177.se



Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset