

Rörelseträning tumme

Hemträningsprogram

Gör programmet tillfällen/dag 5-10 gånger.



Böj och sträck i tummens ytterled



Böj och sträck i tummens mellanled



För tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfinger. Sträck ut mellan varje rörelse



För tummen mot mellanled och bas av lillfingret



Lillfingersidan mot bordet. För tummen utifrån pekfingret och tillbaka.



Handflatan mot bordet. För tummen utifrån pekfingret och tillbaka.

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

1177.se



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

www.sahlgrenska.se