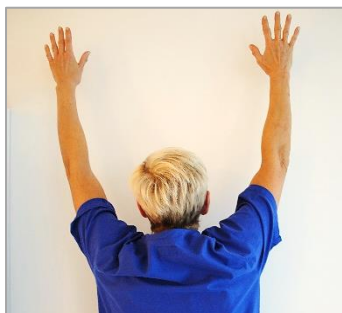


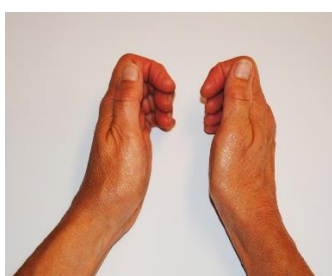
Hand och fingerleder – Med eller utan träningsdeg. Hemträningsprogram



1.a Sträck upp armarna mot taket med sträckta fingrar. Dra ner armarna med knutna händer.

1.b Sträck sedan armarna neråt/bakåt och öppna händerna. ("Var så god")

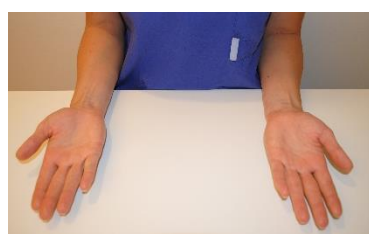
Sitt med avslappnade axlar och underarmar mot bordet. Gör övningarna 5–10 gånger.



2. Lägg handen med lillfingersidan mot bordet med sträckta fingrar. Böj i fingertoppar med sträckta knogleder och håll kvar i 3 sek.



3. Lägg handen lätt knuten på bordet. Lyft handen uppåt och håll kvar i 3 sek. Sänk sedan handen tillbaka till bordet och sträck ut fingrarna.



4. Håll överarmen mot kroppen och vänd handflatan växelvis nedåt/ uppåt.



5. Rulla degen till en avlång rulle, sträck i armbågarna ordentligt. Sitt still med överkroppen.



6. Gör en rulle av degen. Nyp i degen uppifrån och ned tummepekfinger, tum-långfinger o.s.v. Tänk på att alla fingerleder skall vara böjda



7. Lägg handen med lillfingersidan mot bordet. Lägg degen i handen. Böj ytterleden på tummen och tryck tummen in i degen som en båge mot lillfingret.



8. Lägg handen med lätt böjda fingrar på bordet. Börja att göra övningen utan deg. Böj tumtoppen och för tummen utåt med sträckt grundled. Håll kvar böjningen i tummen och för tillbaka till utgångsläget.



9. Lägg handen mot bordet och krama runt degen. Börja böja i fingertopparna och tryck igenom degen mot handflatan.

Ansvarig arbetsterapeut

Vårdguidens e-tjänster, www.1177.se



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