

Rörelseträning STPI protes tumme 2

Hemträningsprogram

Instruktion: Gör programmet 4-5 tillfällen/dag 5-10 gånger.



Böj och sträck i tummens ytterled



Böj och sträck i tummens mellanhand



För tummen mot pek-, långfinger.
Sträck ut mellan varje rörelse.



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



Lillfingersidan mot bordet.
För tummen utifrån pekfingeret och tillbaka.



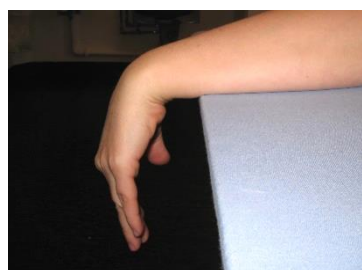
Handflatan mot bordet.
För tummen utifrån pekfingeret och tillbaka.



Vrid handen åt lillfinger



Vrid handen åt tumsidan



Böj i handled



Sträck i handled



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

1177.se

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