

## Rörelseträning tumme

### Hemträningsprogram

Gör programmet ..... tillfällen/dag 5-10 gånger.



Böj och sträck i tummens ytterled



Böj och sträck i tummens mellanhand



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



För tummen mot mellanhand 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