Aleris Håndcenter

1

Træningsprogram
for tommelfinger

Generel information

Hævelse

Som en del af kroppens helingsproces kan hånden hæve efter en skade. Hævelsen vil begrænse bevægeligheden, og skal derfor mindskes.

- Ræk armen opad, således at albue og hånd er over hjertehøjde. Understøt evt. albuen. Udfør pumpeøvelser ved at bøje og strække fingrene mest muligt, gerne 10-20 gange hver time

- Placér hånden over hjertehøjde når du sidder og ligger (anvend puder og lign.)

Daglige aktiviteter

Det er en vigtig del af genoptræningen, at hånden inddrages gradvist i daglige ubelastede aktiviteter. Afhængig af skaden kan der være særlige forholdsregler, som du informeres om af ergoterapeuten.

Udførelse af øvelsesprogram

- Opvarmning og øvelser udføres 3-5 gange dagligt

- Hver øvelse gentages 3-10 gange

- Bevæg roligt til yderstilling og hold stillingen kortvarigt

Det er forventeligt, at der opstår ømhed efter træningen, men smerte bør undgås.

Opvarmning

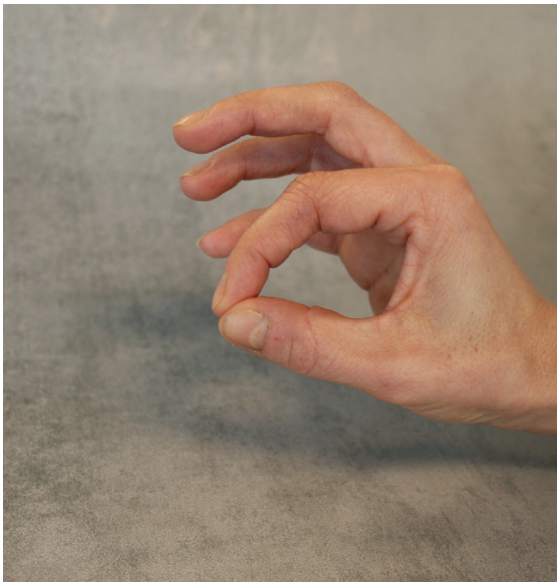
Det er vigtigt, at varme hånd og håndled op, for at få det bedste udbytte af træningen. Varighed 8-10 min. Opvarmningen kan foregå ved:

- Pumpebevægelser med/uden svamp i håndvarmt vand (hvis hånden ikke er hævet, eller hævelsen ikke forværres)

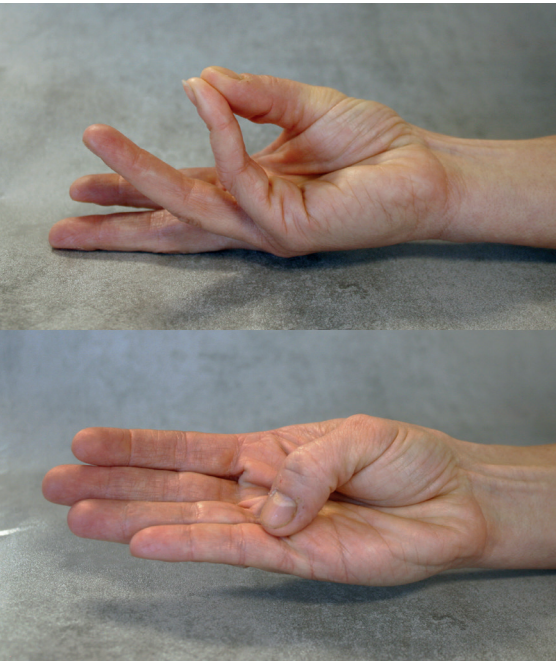
- Pumpeøvelser over hjertehøjde (bøje og strække fingrene så meget som muligt)

Øvelsesprogram

1. Pincetgreb
Før tommelfingeren til spidsen af henholdsvis pege-, lange-, ring- og lillefingeren, så det danner et "O". Stræk fingrene helt ud mellem hver bevægelse

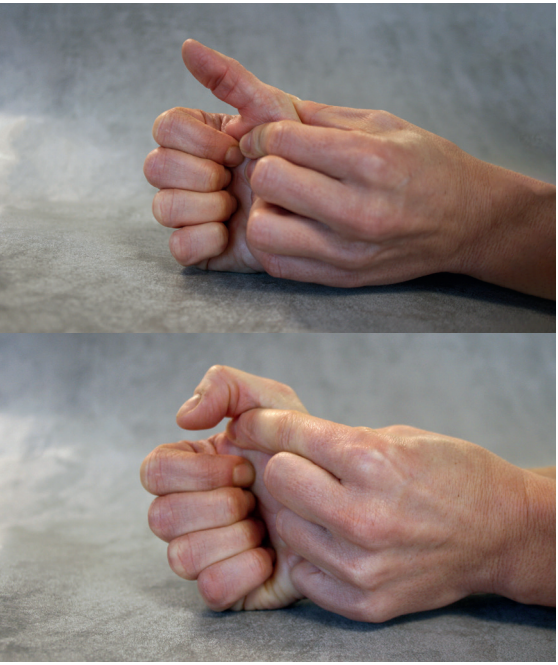


2. Trille tommelfingre
Fold hænderne og bevæg begge tommelfingre rundt om hinanden i en stor cirkel. Det er vigtigt at lade den skadede finger udføre den største bevægelse



3. Oppositionsbevægelse

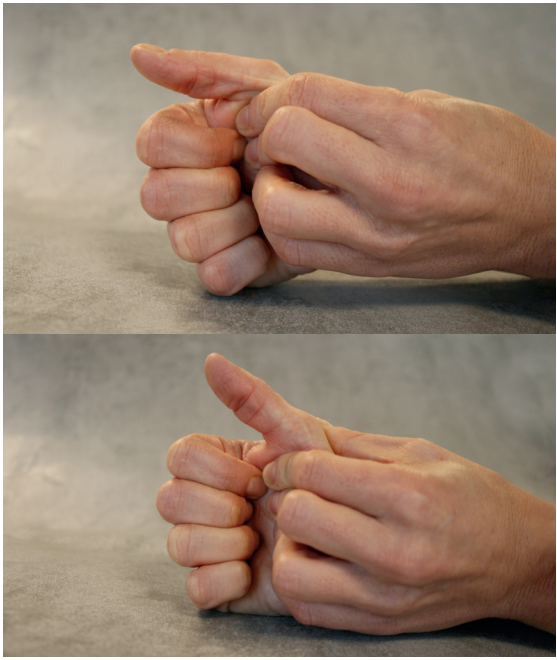
Før tommelfingeren til spidsen af lillefingeren og lad den glide så langt ned ad fingeren som muligt



4. Bevægelse af yderled

Tag fat med den raske hånd om tommel-fingerens grundled. Stabiliser dette led mens du henholdsvis strækker og bøjer yderleddet

5. Bevægelse af grundled
Stabiliser med den raske hånd under grundleddet, stræk og bøj dette



6. Udadføring af tommelfingeren
Læg hånden fladt på et bord. Før tommelfingeren væk fra hånden og før den tilbage igen

Egne notater

Egne notater

Aleris Håndcenter Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ergo-ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

Mandag - torsdag	8 - 18
Fredag	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket

Aleris Hospitaler ©
1. udgave juni 2021. Udarbejdet af MESC/JPE.
Revideres juni 2024. Godkendt af kvalitetsledelsen

Aleris