

5



Træningsprogram for fingerskader

Generel information

Hævelse

Det er normalt at din finger/hånd kan hæve op efter en skade/operation. Hævelsen vil begrænse mulighed for bevægelse i fingeren, og skal derfor så vidt muligt 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.
- Placer 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.

Øvelser

Udførelse af øvelsesprogram:

- Udfør opvarmning og øvelser 3-5 gange dagligt.
- Gentag hver øvelse 5-10 gange.
- Bevæg roligt til yderstilling og hold stillingen kortvarigt.

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

Opvarmning:

Det er vigtigt, at du varmer hånden op, inden øvelserne udføres. Hermed får du større udbytte af træningen. Varighed 8-10 min.

Opvarmningen kan foregå ved:

- Pumpeøvelser med/uden svamp i varmt vand (hvis hånden ikke er hævet, eller hævelsen ikke forværres).
- Pumpebevægelser over hjertehøjde (bøje og strække fingrene så meget som muligt).

Det er en vigtig del af genoptræningen, at hånden inddrages gradvist i daglige, ubelastede aktiviteter.

Øvelsesprogram

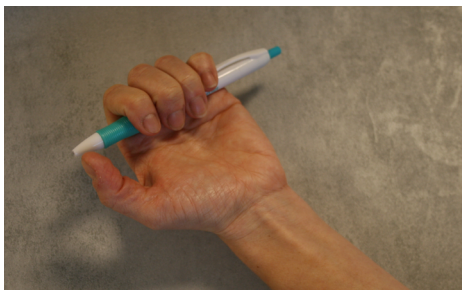
1 Bevægelse af fingerled:

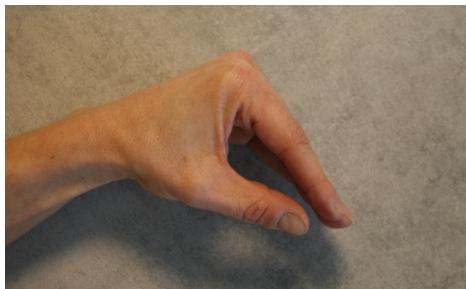
Bøj og stræk et led ad gangen. Støt under leddet med modsatte hånd.



2 Håndknyt:

Stræk fingrene så meget som muligt. Hold en blyant eller lignende imod de strakte fingres yderste led. Hold fast i enden af blyanten med modsatte hånd. Bøj fingrene om blyanten i en rullende bevægelse, fra fingerspidserne og ind mod håndfladen. Stræk derefter fingrene i modsatte rækkefølge.





3 Bevægelse af fingerled:

Bøj knoeddene, mens mellemlid og yderled holdes strakte. Herefter bøjer du mellemlid og yderled, mens knoeddene holdes strakte.

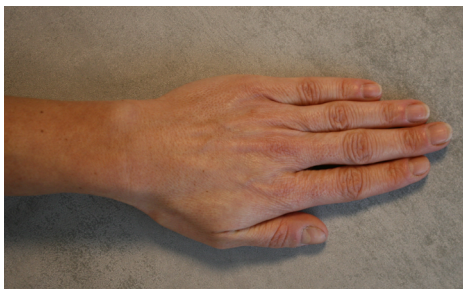
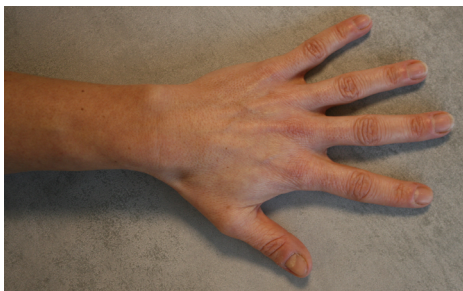


4 Fingerstræk:

Placér hånden på en rulle (fx kagerulle eller vandflaske) med håndryggen opad. Hold fingrene strakte, mens håndfladen bevæges hen over rullen helt ud til finger-spidserne. Pres samtidig den nederste del af hånden ned mod bordet, så fingrene strækkes mest muligt.

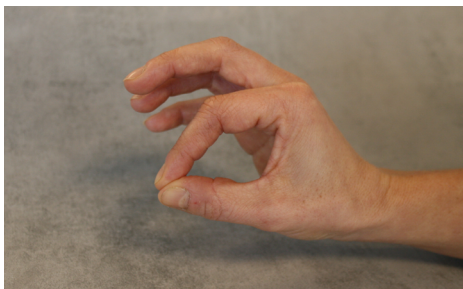
5 Spredde/samle:

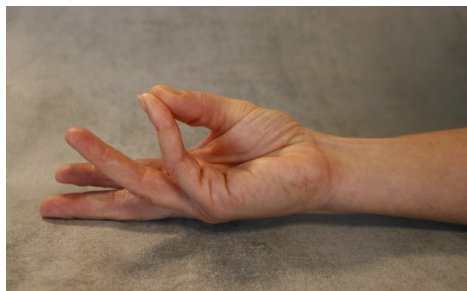
Placér armen på et bord med håndryggen opad. Spred/saml fingrene så meget du kan uden at løfte hånden/fingrene fra underlaget.



6 Pincetgreb:

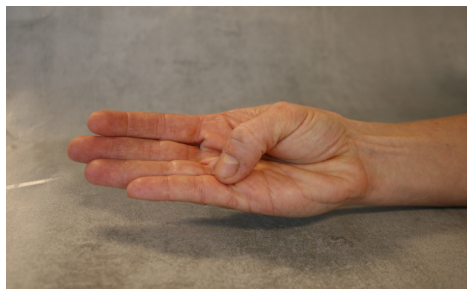
Før tommelfingeren til spidsen af henholdsvis pegefinger, langefinger, ringfinger og lillefinger, så det danner et "O". Husk at strække helt ud mellem hver bevægelse.





7 Oppositionsbevægelse:

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



[illegible]

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