

Rörelseövningar för fingerlederna

- Gör övningarna sittande vid bordet. Gör rörelserna lugnt _____ gånger om dagen _____ gånger per rörelse.
- Rörelser görs för att förbättra handens funktionsförmåga. Med hjälp av följande rörelser upprätthåller du blodcirkulationen, rörligheten i senorna och lederna. Rörelserna minskar också svullnaden och tänjer ut eventuella sammanväxningar som uppstått.

1. Övning av knoglederna.

Sträck ut fingrarna. Böj fingrarna vid knogleden medan du håller den mellersta och den yttersta leden rak.



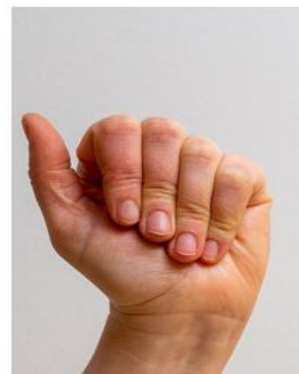
2. Övning av fingrarnas mellersta- och ytterstalederna.

Sträck ut fingrarna. Böj fingrarnas mellersta- och ytterstaleder, håll knogarna raka.



3. Halv näve övning

Sträck ut fingrarna. Böj fingrarna långt mot handleden, fingrarnas yttersta leder är raka.



3. Knytnärsövning

Sträck ut fingrarna. Knyt fingrarna till en knytnäve.



4. Böj- och sträckingsövning för fingrets yttersta led

Stöd under fingrets yttersta led. Böj fingrets yttersta led och rätta den tillbaka till utgångsläget.



5. Böj- och sträckingsövning för fingrets mellersta led

Stöd under fingrets mellersta led. Böj fingret från mellersta leden och rätta fingret tillbaka till startläget.



Vid behov kan du kontakta din ergoterapeut.