

Rörelseövningar för tummen

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 tummens basled

Ta ett stadigt grepp nedanför tummens basled. Böj och sträck på basleden.



2. Övning av tummens ytterled

Ta ett stadigt grepp nedanför ytterleden. Böj och sträck på ytterleden.



3. Sträck/böjövning med tummen

Sträck ut tummen rakt lång uppåt. För tummen mot basen av ditt lillfinger.



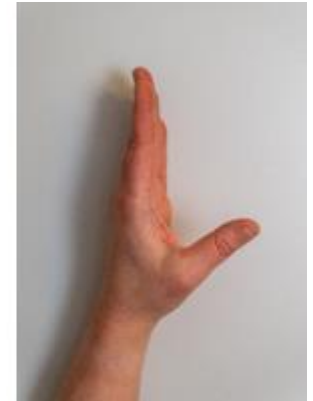
4. Övning med pincettgrepp

Sträck ut fingrarna. Rör växelvis vid spetsen av varje finger med tummen, forma en cirkel med fingrarna



5. Abduktion och adduktion av tummen i horisontal riktning

Lägg lillafingret på bordet. För tummen sidåt bort från handflatan och för tillbaka vid pekfingret.



6. Abduktion och adduktion av tummen i horisontal riktning

Lägg handflatan på bordet. Sträck tummen längsmed bordsytan bort ifrån pekfingret och för tillbaka.



Vid behov kan du kontakta din ergoterapeut.