



# Sådan træner du tommelfingeren

Du skal nu begynde at genoptræne tommelfingeren for at få bevægeligheden tilbage.

Ud over øvelsesprogrammet er det vigtigt, at du bruger hånden i dagligdagen, medmindre du har fået anden besked.

## SÅDAN GØR DU

### Varm op inden øvelserne

Fyld en balje med håndvarmt vand. Bøj og stræk fingrene om en svamp i baljen i cirka 10 minutter.

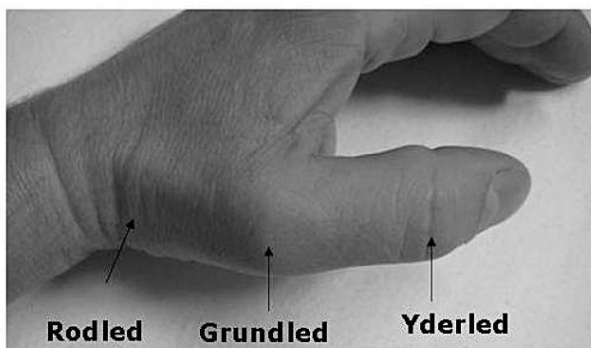
### Træn 3 gange om dagen

Udfør alle øvelserne, inklusiv opvarmning, 3 gange dagligt. Udfør hver øvelse cirka 10 gange i et roligt tempo fra yderstilling til yderstilling. Slap af i hånden mellem hver øvelse. Udfør øvelserne til smertegrænsen.

Det er meget almindeligt, at øvelserne giver træthed, uro og ømhed. Hvis du får meget ondt, har træningen været for hård.

### Træn alle 3 led i tommelfingeren

Tommelfingeren består af 3 led. I øvelserne vil du blive bedt om at træne hvert enkelt led for sig.



## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82



## TRÆN YDERLEDDET



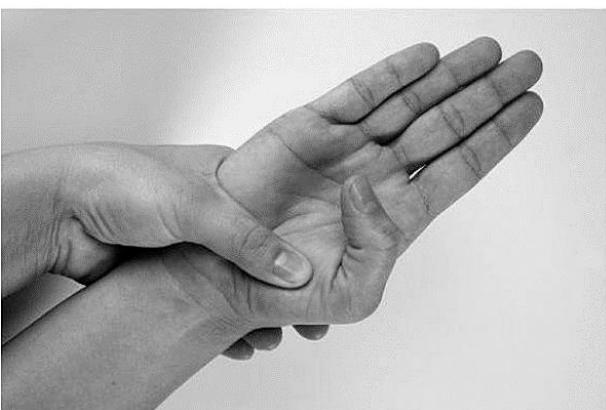
### ØVELSE 1

Støt tommelfingerens grundled med den anden hånd.

- Bøj tommelfingerens yderled.
- Stræk tommelfingerens yderled.

Gentag øvelsen 10 gange i et roligt tempo

## TRÆN GRUNDLEDDET



### ØVELSE 1

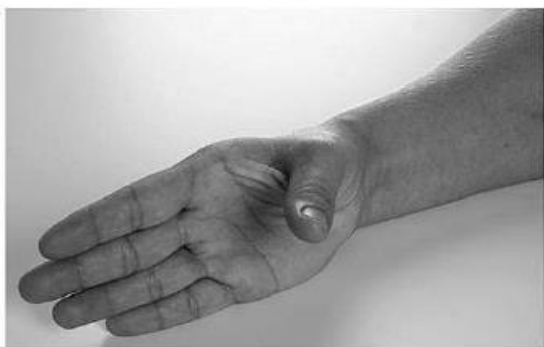
Støt tommelfingerens rodled med den anden hånd.

- Bøj tommelfingerens grundled.
- Stræk leddet.

Gentag øvelsen 10 gange i et roligt tempo



## TRÆN RODLEDDET



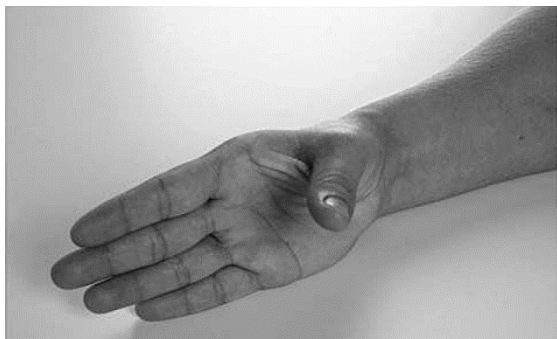
### ØVELSE 1

Lav en cirkelbevægelse i rodledet den ene og den anden vej, som hvis du triller tommelfingre.

### ØVELSE 2

Læg hånden fladt på et bord.

- Før tommefingeren væk fra de øvrige fingre og før den tilbage igen.
- Løft den strakte tommefinger fra bordet.

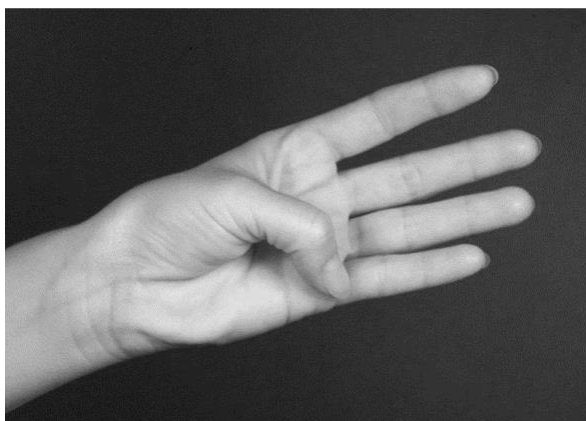


### ØVELSE 3

Sæt hånden på højkant på et bord.

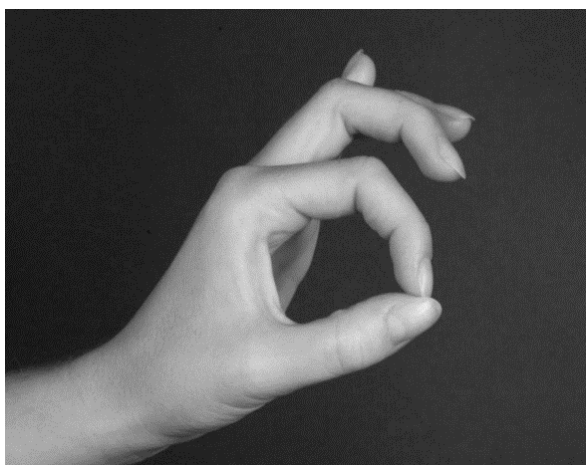
- Før tommelfingeren vandret ud til siden og tilbage.

### TRÆN ALLE LED I TOMMELFINGEREN



### ØVELSE 1

Før tommelfingeren i en stor bue mod roden af lillefingeren.



### ØVELSE 2

- Før tommefingerspidsen med de øvrige fingerspidser, én efter én. Dan et O.
- Når du kan nå lillefingeren, lader du tommefingerspidsen glide ned ad lillefingeren. Brug en lille træbrik.