REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan træner du dine fingre efter et brud eller anden skade

Du har fået et brud eller en anden skade på dine fingre og skal nu i gang med at genoptræne fingrene.

SÅDAN GØR DU

Følg øvelsesprogrammet
På de følgende sider finder du et øvelsesprogram, som du skal gennemgå, når eventuelt gips- eller skinnebehandling er afsluttet.

Du skal udføre hver øvelse _____.

Du skal udføre øvelserne _____ gange dagligt.

Hvis din hånd er meget træt eller øm, så træn i kortere tid og lav færre gentagelser end angivet.

Når du laver øvelserne, skal du bevæge fingrene så meget, som du kan. Det er vigtigt, at du laver øvelserne i et roligt tempo og holder yderstillingerne i cirka 5-8 sekunder. Det er meget almindeligt, at øvelserne kan give uro, ømhed og træthed. Hvis du får meget ondt, har træningen været for hård.

Lav venepumpeøvelser, hvis din hånd er hævet
Hævelse er en ophobning af væske i vævet, som på længere sigt kan give nedsat bevægelighed i hånden. Derfor er det vigtigt, at du laver venepumpeøvelser for at reducere hævelsen.
Stræk begge arme op over hovedet, mens du strækker fingrene. Bøj i albuen og knyt hånden. Gentag 20 gange 1-2 gange i timen.

Varm op før træningen
Du kan eventuelt opvarme både hånd og underarm i håndvarmt vand eller med en varmepude i cirka 10 minutter, før du begynder at træne. Hvis din hånd er meget hævet, kan du undlade at varme op i varmt vand og i stedet bruge venepumpeøvelserne som opvarmning.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

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

SÅDAN TRÆNER DU HÅNDEN




ØVELSE 1

- Bøj og stræk grundleddene.
- Lad mellem- og yderled være strakte.




ØVELSE 2

- Bøj og stræk de to yderste fingerled.
- Lad grundleddene være strakte.




ØVELSE 3

- Bøj først fingrenes to yderste led og derefter grundleddene, så hånden knyttes.




ØVELSE 4

- Stræk fingrene så meget som muligt.
- Spred og saml derefter fingrene.




ØVELSE 5

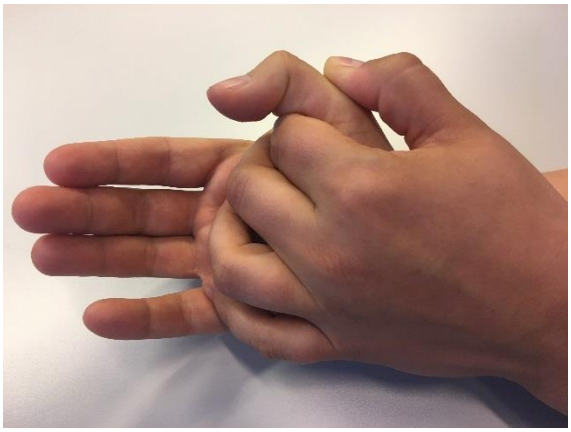
- Stabilisér grundleddet med den raske hånd.
- Bøj og stræk det midterste led.




ØVELSE 5

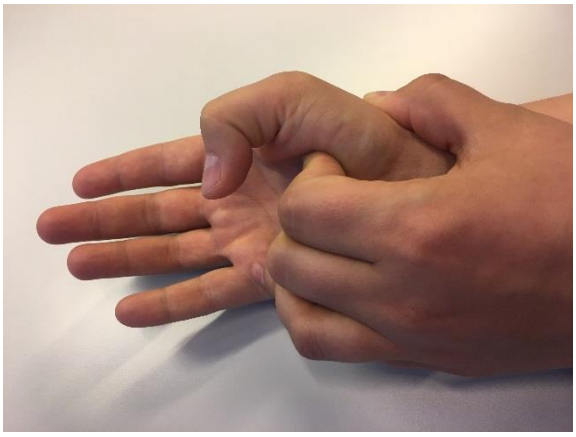
- Stabilisér midterleddet med den raske hånd.
- Bøj og stræk det yderste led.

ØVELSER FOR TOMMELFINGEREN



ØVELSE 1

- Stabilisér tommelfingerens grundled med den raske hånd.
- Bøj og stræk yderleddet.



ØVELSE 2

- Stabilisér tommelfingerens rodled med den raske hånd.
- Bøj og stræk grundleddet.



ØVELSE 3

- Før tommelfingeren mod lillefingerens rodled.
- Bøj og stræk tommelfingeren.



ØVELSE 4

- Før tommelfingerspidsen mod de øvrige fingerspidser én efter én.



ØVELSE 5

- Placér håndfladen på et bord.
- Før tommelfingeren væk var de andre fingre.
- Løft tommelfingeren fra bordet.



ØVELSE 6

- Placér hånden på højkant.
- Før tommelfingeren vandret ud til siden.