

Fingerövningar

Avsikten med övningarna är att återställa fingrarnas rörlighet. Bekymra dig inte om du inte kan göra rörelserna med fullständig rörelsebana. Rörelserna kan i början kännas styva och stela. Rörligheten återvänder gradvis. Det är viktigt att göra övningarna aktivt.

Hur många gånger och hur ofta?

- Sträva efter att göra övningarna flera gånger varje dag.
- Du kan inte göra övningarna för många gånger.
- Gör övningarna inom ramen för vad smärtan tillåter.

Stödd böjning och sträckning av fingret



Gör övningen med den andra handen som hjälp. Vid fingrets böjningsövning, böj fingret med hjälp av den andra handen i tänjningens riktning. Vid fingrets sträckningsövning, stöd fingret mot bordet eller sträck det med hjälp av den andra handen. Utför övningarna såsom bilderna visar.

Aktiv sträckning och böjning av fingret



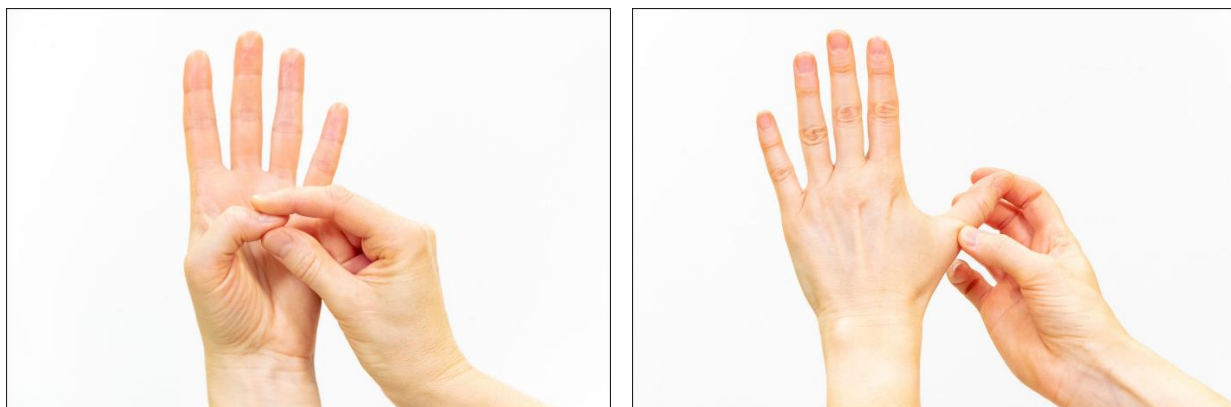
Gör övningen genom att, vid behov, hålla fast under leden som övas. Sträck och böj fingerlederna. Rikta in övningen på fingrets knog-, mellan- och ytterled.

Knyt fingrarna



Gör övningen genom att böja fingrarna på två olika sätt. Helt och halvt. Om rörelsen blir ofullbordad, hjälp till med den andra handen såsom bilderna visar.

Stödd böjning och sträckning av tummen



Gör övningen med hjälp av andra handen. Böj och sträck tummens mellan- och ytterled med hjälp av den andra handen. Utför övningarna såsom bilderna visar.

Tummes aktiva rörelser



Gör övningen med att föra tummen mot pekfingeret, lillfingeret och lillfingerets bas. Sträck ut tummen mellan rörelserna så att den blir rak.

Kontaktuppgifter

Barnkirurgiska mottagningar, Nya barnsjukhuset, telefontjänsten 09 471 73006 (val 3), mån–fre kl. 8–11 och 13–14