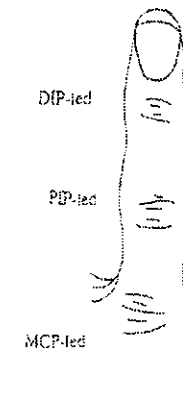


Patientinformation

## Träningsprogram för fingrar



## Träningsprogram för fingrar.

Sitt bekvämt så Du är avslappnad i arm och axel. Låt hela underarmen vila mot bordet. Träningen ska utföras \_\_\_\_\_ ggr/dag, jämt fördelar över dagen.

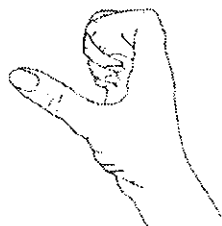
\_\_\_\_\_ Håll med andra handen nedanför ytterleden (DIP) på det finger som ska tränas. Böj leden, håll kvar ca 5 sek. Sträck därefter fullt och håll kvar i ca 5 sek.



\_\_\_\_\_ Håll med andra handen nedanför mellanleden (PIP). Böj leden och håll kvar ca 5 sek, sträck därefter fullt ut och håll kvar ca 5 sek.



\_\_\_\_\_ Böj ytterleden (DIP) och mellanleden (PIP). Böj lederna, håll kvar 5 sek. Sträck därefter fullt och håll kvar.



\_\_\_\_\_ Böj MCP lederna maximalt, håll övriga leder raka. Håll kvar ca 5 sek. sträck därefter fullt och håll kvar.



\_\_\_\_\_ Knyt handen. Det är viktigt att fingrarnas leder böjs mjukt så långt du kan. Var speciellt noggrann med det/de skadade fingret/fingrarna. Se till att handleden inte åker med i böjningen. Sträck därefter ut fingrarna maximalt och stöd med andra handen nedanför mellanleden (PIP).



\_\_\_\_\_ Spreta och för ihop fingrarna.

