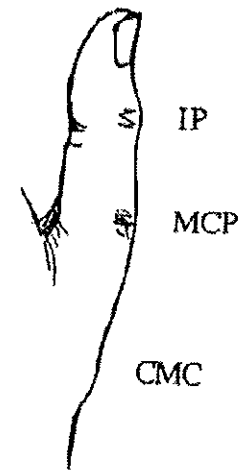


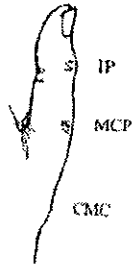
Patientinformation

Träningsprogram för tumme

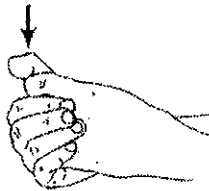


Träningsprogram för tumme.

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.



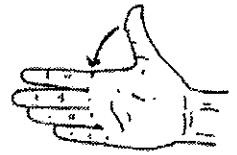
_____ Böj och sträck i tummens IP led och håll samtidigt tummens MCP led stilla med hjälp av den friska handens tumme, pekfinger och långfinger. Håll kvar ca 5 sek.



_____ Böj och sträck i tummens MCP led och håll samtidigt tummens CMC led stilla med den friska handens tumme, pekfinger och långfinger.



_____ Lägg handens lillfingersida mot bordet och för tummen mot taket respektive ner mot pekfingeret.



_____ Lägg handens lillfingersida mot bordet och för tummen ut respektive in mot pekfingeret som när du greppar ett glas.



_____ För ihop tumtoppen mot pekfingertoppen. Forma ett O genom att böja samtliga leder. För tummen utåt- bakåt mellar varje O. Gör samma sak med alla de andra fingrarna. För till sist tummen i en vid båge till lillfingrets bas och tillbaka igen.

