



# Træningsprogram for tommelfinger

# Generel information til genoptræningsprogram

## Hævelse

Som en del af kroppens helingsproces kan hånden hæve efter en skade eller operation. Hævelsen vil begrænse bevægeligheden og skal derfor reduceres.

Ræk armen opad, således at albue og hånd er over hjertehøjde. Understøt evt. albuen. Udfør pumpeøvelser ved at bøje og strække fingrene mest muligt. Der tilstræbes 10-20 gentagelser per time.

Placer hånden over hjertehøjde, når du sidder og ligger. Dette kan gøres ved at anvende puder eller lignende understøttende eller bare lægge hånden på modsatte skulder.

## Daglige aktiviteter

Det er en vigtig del af genoptræningen, at hånden inddrages gradvist i alle daglige aktiviteter. Der skal tilstræbes, at aktiviteterne er ubelastede (<1 kg). Det er selvfølgelig "tilladt" at understøtte påklædning med håndtering af lynlåse, snørebånd og knapper samt tandbørstning.

Ergoterapeuten og/eller lægen vil fortælle dig, hvis der er yderligere belastningsrestriktioner i forhold til din skade og/eller operation.

## Udførelse af øvelsesprogram

Opvarmning og øvelser udføres 3-5 x dagligt.

Hver øvelse gennemføres op til 10 gange.

Bevægelser gennemføres roligt til yderstilling, som fastholdes kortvarigt, og kun til smertegrænsen.

Det er forventeligt, at der opstår ømhed efter træning, men som anført ovenfor bør smerter undgås. Træningsømheden skal være svundet ved start på næste træning.

## Opvarmning

Det er vigtigt at varme hånd og håndled op for at få det bedste udbytte af træningen. Varighed af opvarmning 8-10 minutter.

## Opvarmning kan foregå som følger:

Pumpeøvelser med/uden brug af blød svamp i håndvarmt vand. Dette forudsætter, at hånden ikke er hævet eller hævelsen ikke forværres.

Pumpeøvelser over hjertehøjde, hvor fingrene bøjes og strækkes så meget som muligt.

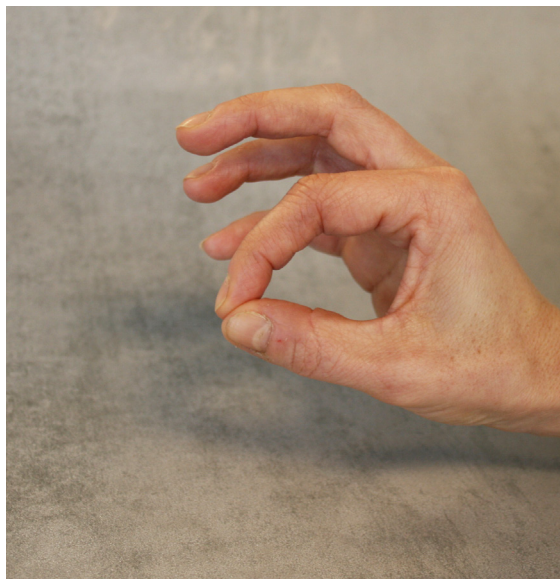
## Smertebehandling

I forbindelse med information hos ergoterapeut og/eller læge vil der blive givet information om hensigtsmæssig brug af smertestillende medicin. Smertestillende medicin kan være udgangspunktet for et godt og udbytterigt genoptræningsforløb.

## Øvelsesprogram

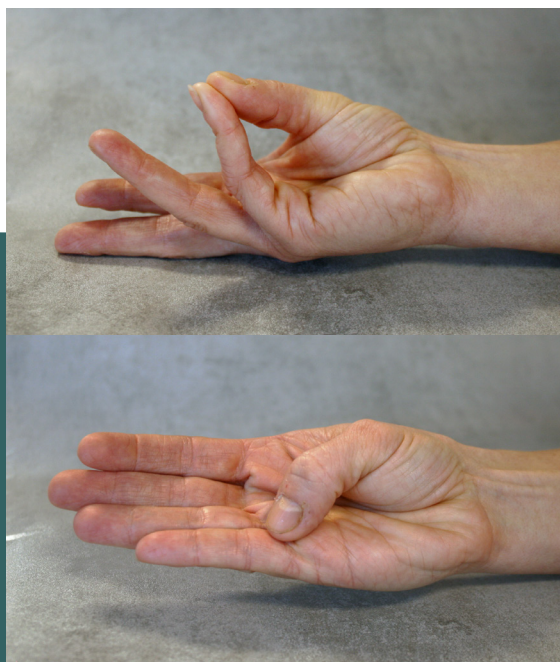
### 1. Pincetgreb

Før tommelfingeren til spidsen af henholdsvis pege-, lange-, ring- og lillefingeren, så det danner et "O". Stræk fingrene helt ud mellem hver bevægelse



### 2. Oppositionsbevægelse

Før tommelfingeren til spidsen af lillefingeren og lad den glide så langt ned ad fingeren som muligt





### 3. Trille tommelfingre

Fold hænderne og bevæg begge tommelfingre rundt om hinanden i en stor cirkel. Det er vigtigt at lade den skadede finger udføre den største bevægelse



### 4. Bevægelse af yderled

Tag fat med den raske hånd om tommel-fingerens grundled. Stabiliser dette led mens du henholdsvis strækker og bøjer yderleddet



## 5. Bevægelse af grundled

Stabiliser med den raske hånd under grundledet, stræk og bøj dette



## 6. Udførelse af tommelfingeren

Læg hånden fladt på et bord. Før tommelfingeren væk fra håndfladen og før den tilbage igen



# Egne notater

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Odense

J. B. Winsløvs Vej 17B  
DK - 5000 Odense  
Tlf. +45 3637 2880  
odense@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)