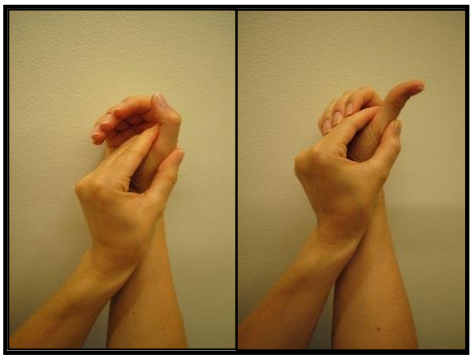
Tumprogram

Hemträningsprogram

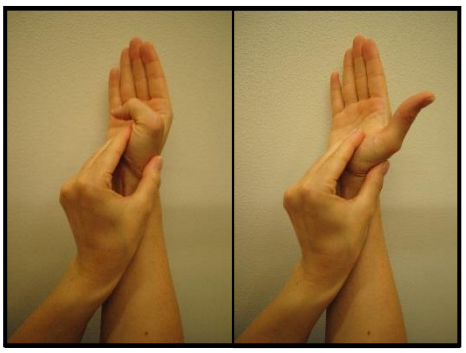
Träna _____ gånger/ dag _____ repetitioner

Utför rörelserna i lugn och jämn takt.

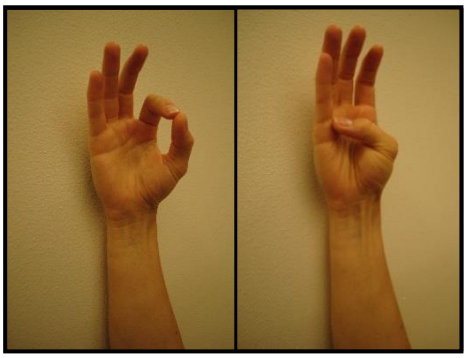
- Värm upp med armarna uppåt sträck 10 gånger.



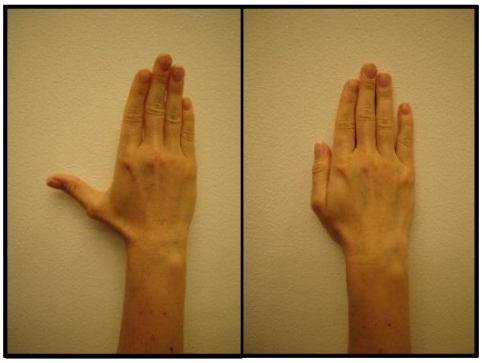
Böj och sträck i tummens ytterled.



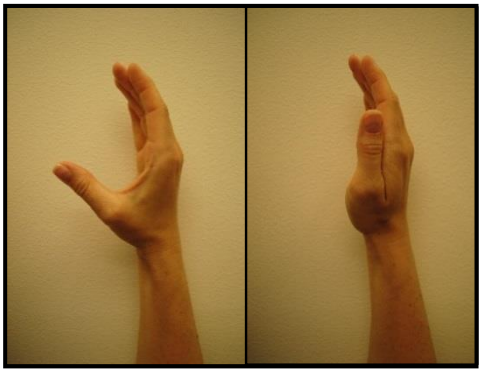
Böj och sträck i tummens mellanled.



För tummens topp i en båge mot pek-, lång-, ring- och lillfingrets topp. Försök sedan att föra tummen mot basen av lillfingret. Sträck ut mellan varje rörelse.



Lägg handflatan mot bordet. För tummen ut från pekfingret och sedan in igen.



Lägg lillfingersidan mot bordet. För tummen ut från pekfingret och sedan in igen.



Lägg handflatan mot bordet. Lyft tummen från bordet.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset