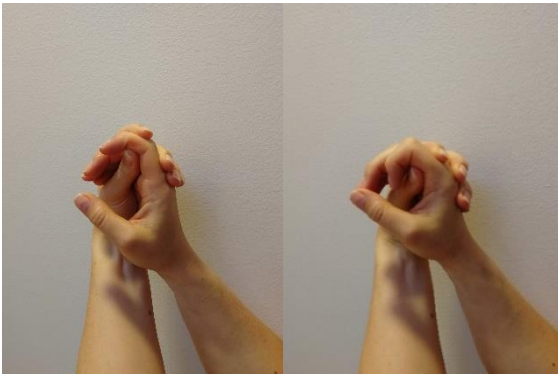
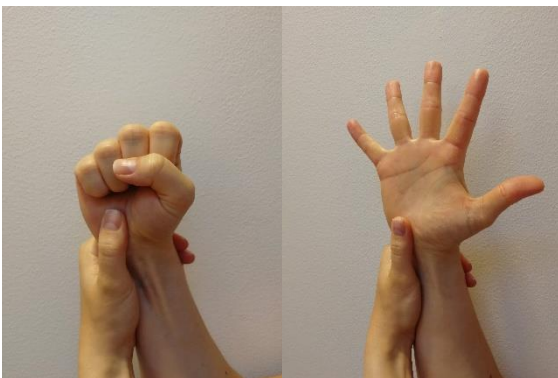


Senglidning fingrar - Hemträningsprogram

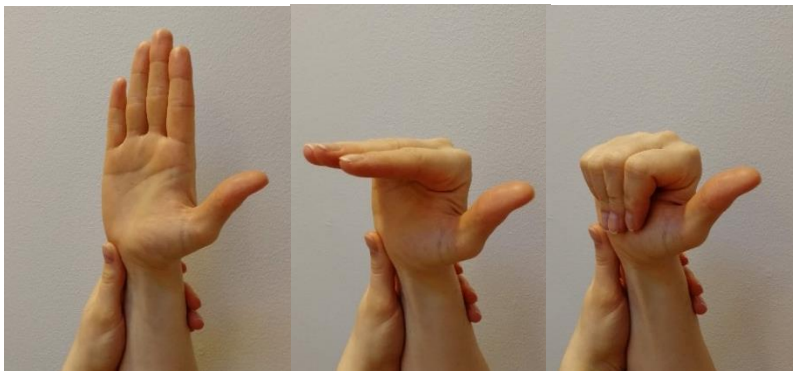
Träna:.....pass/dag



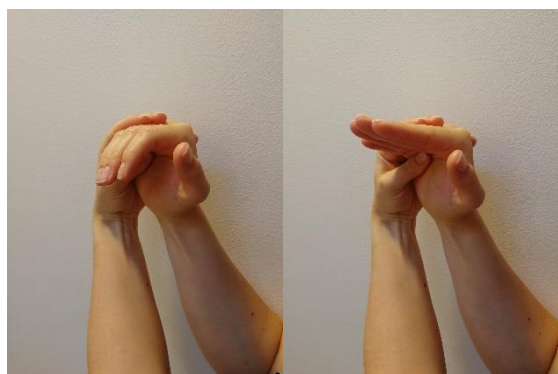
Stabilisera mellanled i lätt böjt läge. Böj/sträck i fingrets ytterled. Stabilisera knogleden. Böj och sträck ytterled och mellanled.



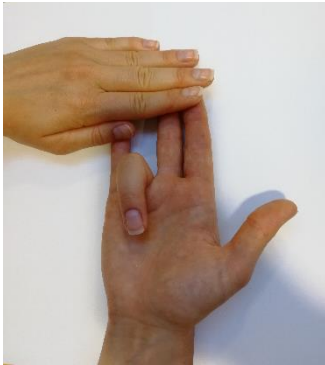
Knýt och sträck i fingrarna.



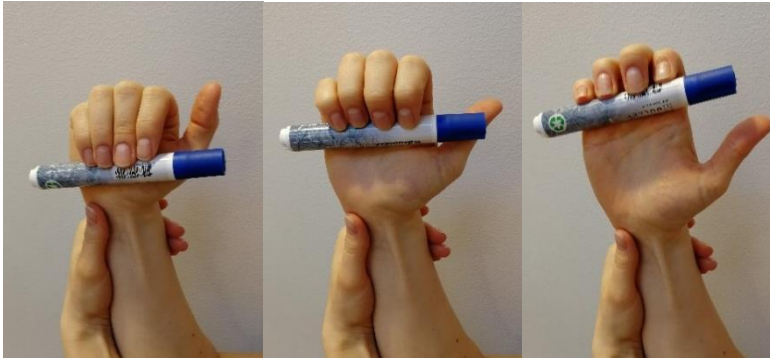
Böj bara i knoglederna med raka fingrar. Böj sedan mellanleden med raka ytterleder. Sikta med fingertopparna så långt ner mot handleden du kan. Sträck upp.



Böj i knoglederna med raka fingerleder. Håll emot med andra handen på ovansidan av fingrarna och sträck sedan fingrarna mot motståndet.



Lägg handen på bordet. Böj ett finger i taget, håll fast de andra fingrarna med andra handen.



Håll en tjockare penna eller dylikt i handen. Rulla den upp och ner i handen med hjälp av fingrarna.



Börja med raka fingrar. Böj sedan endast i ytterlederna, bibehåll raka knogleder.

Sträck upp.

Alternativt, håll ett lock och utföra samma rörelse.



sahlgrenska.se

1177.se

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