

Let øvelse

Mellem øvelse

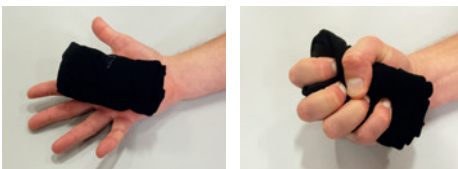
Svær øvelse

## Øvelse 1A - Let



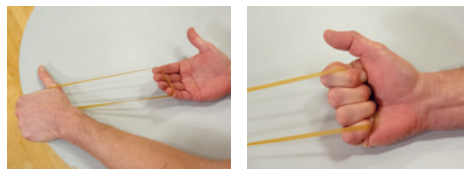
Sæt dig ved et bord, og placer din hånd på bordet med håndfladen opad. Bøj på samme tid alle fem fingre, så hånden knyttes. Hold hånden knyttet et øjeblik, og stræk langsomt fingrene igen. Gentag 10 gange.

## Øvelse 1B - Mellem



Placer dig ved et bord, og find noget, du kan klemme sammen om – f.eks. et par sokker. Læg din hånd på bordet med håndfladen op ad, og læg sokkerne i hånden. Bøj alle fem fingre på samme tid. Klem sammen så hårdt, du kan, og hold spændingen i fem sekunder. Slip spændingen igen, og ret fingrene ud. Gentag øvelsen 10 gange.

## Øvelse 1C - Svær



Placer dig ved et bord, og find en lille elastik. Put elastikken om din tommelfinger, og tag fat om bordkanten. Tag fire fingre fra modsatte hånd ind i elastikken, og placer håndryggen på bordpladen. Bøj de fire fingre på samme tid, så meget du kan. Stræk langsomt fingrene igen. Gentag øvelsen 10 gange.

## Øvelse 2A - Let



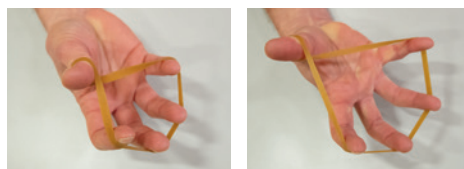
Sæt dig ved et bord, og placer din hånd på bordet med håndfladen nedad. Spred dine fingre, og stræk dem, så meget du kan. Hold et øjeblik, og slip strækket igen. Gentag øvelsen 10 gange.

## Øvelse 2B - Mellem



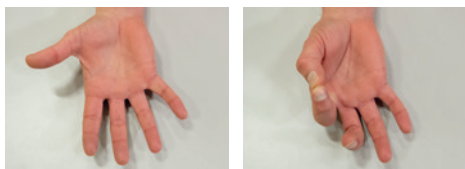
Sæt dig ved et bord, og placer din hånd midt på bordet med håndfladen nedad. Tag din modsatte hånd, og placer din tommelfinger mod pegefingerens midterste led. Pres pegefingeren ind mod tommelfingeren, og hold presset et øjeblik. Slip langsomt igen. Under øvelsen skal pegefingeren ikke bevæge sig. Gentag øvelsen 10 gange.

## Øvelse 2C - Svær



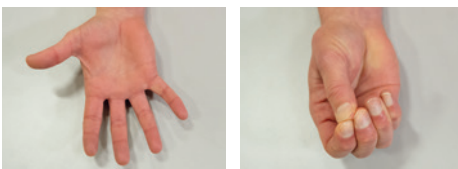
Sæt dig ved et bord, og find en lille elastik. Tag elastikken om din tommelfinger og om håndens fire andre fingre. Placer hånden på bordet med håndfladen opad. Stræk dine fingre, så meget, du kan, og hold strækket et øjeblik. Slip langsomt strækket igen. Gentag øvelsen 10 gange.

## Øvelse 3A - Let



Sæt dig ved et bord, og placer din hånd på bordet med håndfladen nedad. Før på skift spidsen af din tommelfinger mod spidsen af håndens fire andre fingre, og start med pegefingeren. Når fingrene møder hinanden, skal der dannes en rund ring mellem dem. Hold stillingen et øjeblik, og skift til næste finger. Gentag øvelsen 10 gange.

## Øvelse 3B - Mellem



Sæt dig ved et bord, og placer din hånd på bordet med håndfladen opad. Bøj fingrene, og pres din tommelfinger mod pege- og langefinger. Hold stillingen et øjeblik, og stræk fingrene igen. Gentag øvelsen 10 gange.

## Øvelse 3C - Svær



Find en lille elastik, og sæt dig ved et bord. Placer elastikken om tommelfingeren på din ene hånd, og tag fat om bordkanten. Tag med din anden hånd fat om elastikken med tommel-, pege- og langefinger, og træk elastikken tilbage. Hold stillingen et øjeblik, og kom langsomt tilbage. Under øvelsen skal elastikken blive mellem de tre fingre, og håndledet skal være strakt. Gentag øvelsen 10 gange.

## VEJLEDNING TIL TRÆNINGSPROGRAMMET

- ▶ Du kan bruge øvelserne, hvis du har lette smerter i hånd og fingre
- ▶ Få evt. din læge eller fysioterapeut til at vurdere, om du kan træne selv
- ▶ Se [introduktionsvideoen](#) på patienthåndbogen.dk, inden du går i gang
- ▶ Start på det letteste niveau (A) og øg herefter gradvist sværhedsgraden
- ▶ Sørg for at komme igennem alle tre øvelser (øvelse 1, 2 og 3) i programmet i løbet af en dag
- ▶ Det er ikke sikkert, at du er på samme niveau (A, B eller C) i de tre øvelser
- ▶ Husk også at få lavet anden almindelig fysisk aktivitet som at gå ture eller cykle, det virker lindrende på dine smerter

### For hver enkelt øvelse gælder

- ▶ Lav bevægelserne i et roligt tempo, så musklerne spændes og udtrættes under øvelsen
- ▶ Du skal kunne udføre 3 sæt af 10 gentagelser af øvelsen med god kontrol på samme dag, og uden at dine smerter forværres, inden du går videre til næste niveau
- ▶ Lav øvelsen 3 til 4 gange om ugen – f.eks. hver anden dag
- ▶ Forværres dine smerter væsentligt, og falder de ikke til ro kort tid (1-2 timer) efter træning, træner du måske på for højt niveau



Brug QR-koden til at gå til hånd- og fingerøvelser på Patienthåndbogen på sundhed.dk