

Til patienter og pårørende

Træningsvoks

Øvelser ved nedsat bevægelighed og kraft i fingrene

Udleveres af ergoterapeut

Rehabiliteringsafdelingen

Før du går i gang

Opvarmning før øvelserne

I en balje med behageligt håndvarmt vand bøjer og strækker du fingrene om en blød svamp i 10 minutter.

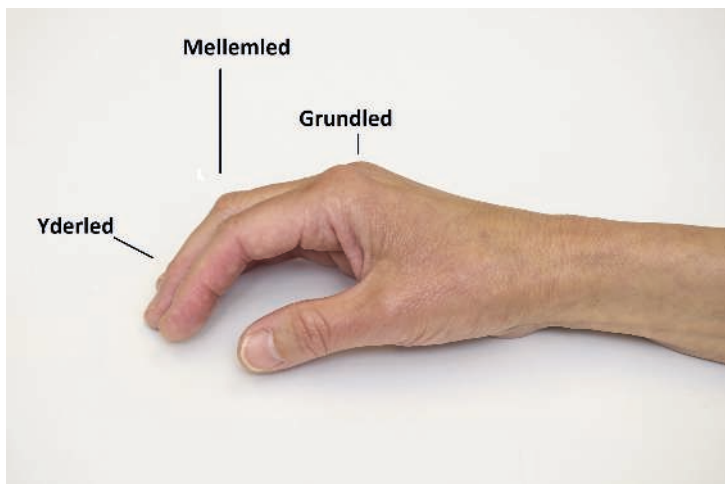
Det er almindeligt, at øvelserne medfører træthed, uro og ømhed. Hvis der opstår længerevarende smerte, har træningen været for hård.

Hvor ofte og hvordan skal jeg udføre øvelser?

Øvelsesprogrammet udføres mindst 2 gange dagligt.

Hver øvelse gentages 5-10 gange.

Sørg for at sidde godt og at hele underarmen er understøttet.



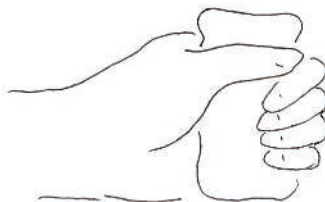
Øvelsesprogram

Fingerbøjning

Tag træningsvoksen i hånden.

Bøj fingrene. Tommelen skal være afslappet.

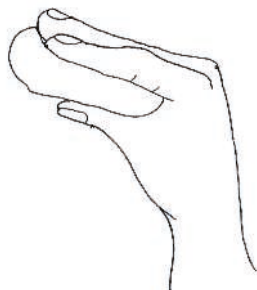
Husk at starte med at bøje i yderledene, derefter mellem- og til sidst grundleddene.



Grundledsbøjning

Lav en kugle af træningsvoksen.

Klem vokskuglen sammen med strakte mellem- og yderled.

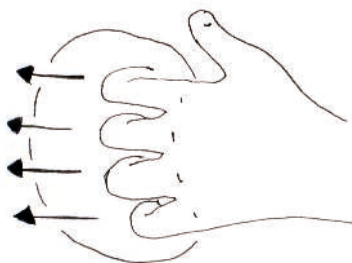


Fingerstrækning

Læg de bøjede fingre ovenpå voksen på bordet. Håndroden skal være mod bordet.

Stæk fingrene helt ud, således at der hele tiden er voks foran fingrene.

Husk kun at bruge fingrene og ikke hånd eller arm.

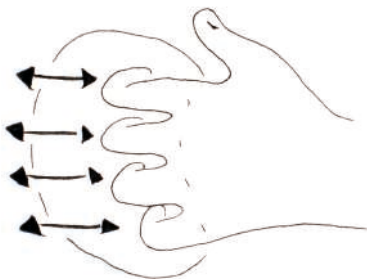


Kombineret fingerbøjning/ -strækning

Læg hånden med strakte fingre ovenpå voksen på bordet.

Bøj fingrene helt ind. Først yderledene, dernæst mellem- og grundledene.

Stræk dernæst fingrene helt ud, imens der hele tiden er voks foran fingrene.

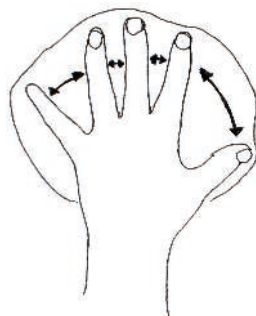


Fingerspredning/-samling

a. Læg hånd og fingre ovenpå voksen på bordet.

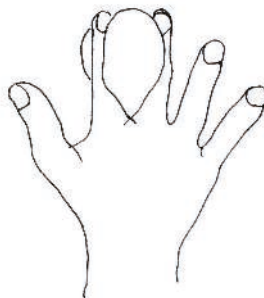
Spred og saml fingrene i voksen.

Håndflade og fingre forbliver i niveau med bordet.



b. Læg hånden fladt på bordet.

Læg en mindre klump voks mellem 2 fingre og klem fingrene sammen.



Passiv bøjning af grundled

Læg træningsvoksen på bordet.

Pres grundled og grundstykker ned i voksen.

Pres dernæst mellem- og yderstykkerne ned.

Øvelsen skal foregå i en rullende bevægelse.



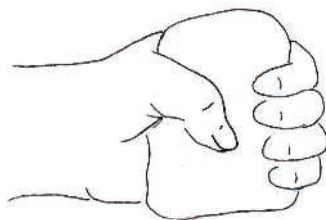
Tommelbøjning/-strækning

Læg træningsvoksen i hånden.
Bøj tommelfingeren dybt ned i den.
Læg voks henover tommelfingeren,
som derefter strækker helt op.



Tommelbøjning

Læg træningsvoksen i hånden. Stræk tommelfingeren helt ud. Før tommelfingeren i en stor bue genne voksen ned til roden af lillefingeren.



Tommeludad/-indadføring

Læg hånden med lillefingeren ned mod et bord. Læg træningsvoksen i hånden og rundt om tommelfingeren. Før tommelfingeren ud til siden og ind til pegefingeren.

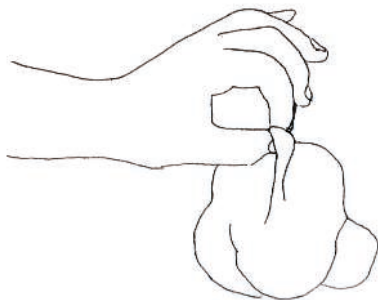


Plukning

Læg træningsvoksen på bordet. Pluk i træningsvoksen:

1. med tommel og pegefinger
2. med tommel og langfinger
3. med tommel og ringfinger
4. med tommel og lillefinger

Dan et "O" mellem tommelfingeren og de øvrige fingre.



Odense Universitetshospital
Rehabiliteringsafdelingen, Indgang 108
Klørvænget 8B . 5000 Odense C
Tlf. 65 41 35 30 Telefontid 08.00-15.00
Mail via e-Boks på www.ouh.dk/oderehab
www.ouh.dk/rehab

www.ouh.dk