

Fysioterapi

Øvingar for fingre og hand

- Bevege hand og fingre i varmt vatn.
- Massere hand og fingre med handkrem.

1. Bøy alle fingrane til knytt neve, strekk ut.
Pass på å bøye i alle fingerledda, også dei ytste.
Klemme på stressball/treningsball.
2. Bøy tommel mot basis av veslefinger, strekk tilbake.
3. Halde ytterledda strake, bøye og strekke i storeknokane.
4. Halde rundt tommelen.
Bøy og strekk i tommelleddet.
5. Lage sirkclar med fingertuppene mot tommelen.
6. Fingrane strake – sprike og samle alle fingrane.
7. Hald omkring kneet.
Løft alle fingrane opp frå kneet, medan du spriker med fingrane. Senk ned og knip om kneet.
8. Bevege i handleddet – bøye inn/ut og opp/ned.
9. Olbogen (albuen) i sida og snu handflata opp/ned.

5-15 repetisjonar per øving.

5-6 gongar per dag.

Lykke til! 😊