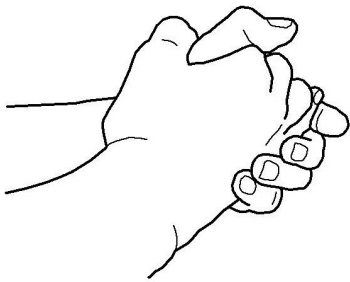


Genoptræning tommelfinger

Øvelser ved genoptræning af tommelfinger.

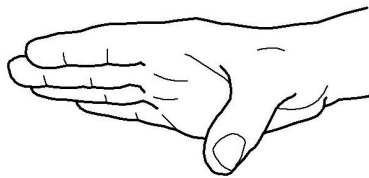
Øvelse 1

Hold om tommelfingeren med den anden hånd, så kun det yderste led kan bevæges.
Bøj og stræk tomlens yderste led.



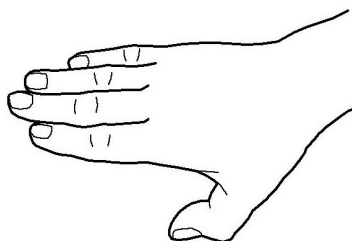
Øvelse 2

Læg håndkanten ned mod et bord. Før tomlen skiftevis lige ud til siden, og lige ind mod pegefingeren.



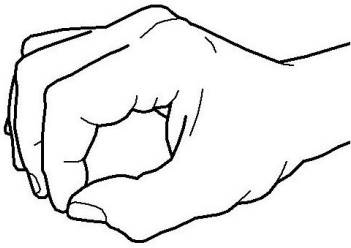
Øvelse 3

Læg hånden fladt på et bord.
Hold yderleddet let bøjet, mens tomlen føres væk fra de øvrige fingre og tilbage mod siden af pegefingeren.



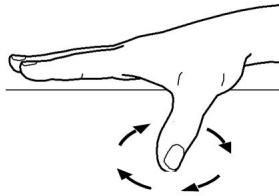
Øvelse 4

Lav et O mellem tommelfinger og pegefinger, tommel og langfinger, tommel og ringfinger og tommel og lillefinger, før tommel ned til roden af lillefingeren.



Øvelse 5

Læg hånden på et bord med tomten ud over kanten.
Tegn cirkler med tomten så store som muligt.



Arbehandling

Dit ar kan være stramt, hårdt og hævet. Det kan godt tåle og har godt af at blive masseret og smurt med creme flere gange dagligt.