

HANDÖVNINGAR

Handfunktionen bygger på god muskelstyrka i handleden och fingrarna och tillräcklig ledrörlighet. Det är bra att gå över ledernas rörelseomfång dagligen. Om det är ont i handområdet kan du använda kyla i före träningar.



FINGERABDUKTION

Sprid fingrarna så brett som möjligt, håll en stund och slappna av. Upprepa rörelsen rytmiskt.



TUMRÖRELSE

Placera tummen vid basen av ditt lillfinger och öppna. Upprepa rörelsen systematiskt.



PINCETTGREP

Flytta tummen till toppen av varje finger turvis. Gör fingrarna som en rund ring. Du kan motstå rörelsen med ett finger på den andra handen.

KOPP ÖVNING

Dra ihop handflatan som i en kopp. Håll en stund och slappna av. Föreställ dig en kopp vatten som inte kan rinna bort.



FINGERLEDER

Böj fingrarna led för led.
Räta ut fingrarna och
upprepa.



BOLLÖVNING

Kläm bollen med alla fingrar, också
med tummen. Håll i klämman en
stund och slappna av.

Fingerleder bör inte översträckas
under kompression.

EXTENSION- OCH FLEXION ÖVNING

*Du kan göra dessa rörelser med eller
utan vikt.*

1. Ställ din underarm på bordet,
handflatan nedåt, så att din hand
stannar utanför kanten. Böj
omväxlande handleden upp och ner.
Rörelsen stärker styrkan i
sträckmusklerna (bild).
2. Ställ din underarm på bordet med
handflatan uppåt. Annars gör du
samma sak som ovan. Rörelsen
stärker styrkan i böjmusklerna.

