

# 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.

