

# Øvelsesprogram med terapi-ler

## PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk  
Sygehus

Når du skal i gang med krafttræning, er det væsentligt, at du tager den med ro og lytter til din terapeut med henblik på antal gentagelser, samt hvor mange gange, der skal trænes i løbet af dagen. Dine fingre/din hånd kan reagere med fx. hævelse eller smerter, hvis du overdriver træningen, og du kan opleve, at du skal starte forfra, hvis du går for hurtigt frem. Frakturer kan ikke trænes, da de skal hele af sig selv. Men det er vigtigt at træne bevægelighed uden kraft til frakturen er helet, og derefter kan der trænes med kraftbetonede øvelser og aktiviteter.

Træning med terapi-ler er et supplement til træningen i at udføre væsentlige dagligdags aktiviteter.

Træn ikke kraft, lige før du skal sove. Lad hånden hvile ca. 1 time inden du lægger dig til at sove.

Træn ikke kraft, hvis din hånd er træt.

Træn ikke kraft, hvis du har smerter.

Respekter og lyt til håndens signaler, og fortæl din terapeut om håndens reaktioner på træningen.

Pauser og restitution er også væsentlige i genoptræningsforløbet. Hvis du har fået en skinne, og din hånd eller fingre slapper godt af i denne, så tag den på.

Terapi-leret "løber ud", når du lægger det fra dig. Sørg derfor at arbejde på en hård flade, og kom det i beholderen, når du er færdig med at bruge det. Det er umuligt at fjerne, hvis det sætter sig i tøj, tæpper, hår eller lign.

Øvelserne laves 1-2 gange dagligt.

Alle øvelser foregår med underarmen hvilende på bordpladen og skulderen afslappet.

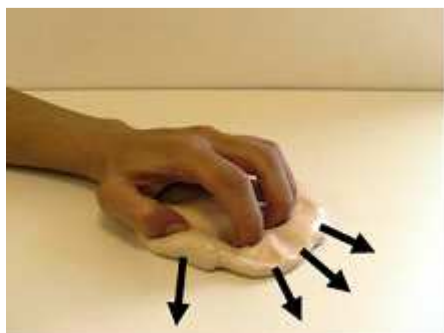


### Øvelse 1 - Fingerbøjning

Form terapi-leret som en cylinder. Læg den i håndfladen halvt oppe på de fire fingre (ikke tommelen).

Klem på leret og lad fingrene langsomt arbejde sig indad. Sørg for at alle fire fingre er lige meget med og alle led (yderled, mellemlid og grundled) bøjer i bevægelsen.

Stræk fingrene, form leret på ny og gentag øvelsen \_\_\_\_\_ gange.  
Hold pause inden næste øvelse.

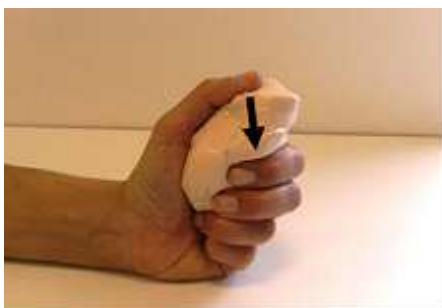


### Øvelse 2 - Fingerstrækning

Form terapi-leret som en flad pandekage og læg den på bordet. Sørg for at din underarm er understøttet og at kun fingrene strækker - ikke armen.

Med alle led bøjede bores neglene ned i leret og fingrene strækkes med leret som modstand ("krads" i leret) til de er helt udstrakte.

Gentag øvelsen \_\_\_\_\_ gange.  
Hold pause inden næste øvelse.



### Øvelse 3 - Bøj og stræk af tommelen

En klump ler anbringes i hånden på langfinger og pegefinger. Pres tommelen ned i leret inde i hånden.



Hold tommelen inde i hånden. Med den modsatte hånd vipper du leret op over tommelen, så den bliver dækket.



Stræk herefter tommelen med leret som modstand.

Gentag \_\_\_\_\_ gange.  
Hold pause inden næste øvelse.



### Øvelse 4 - Pincetgreb

Rul leret til en kugle. Klem leret skiftevis mellem:

- tommel og pegefinger
- tommel og langfinger
- tommel og ringfinger
- tommel og lillefinger

Sørg for at fingerspids møder fingerspids, så også yderled bøjes.

Stræk fingrene ud, form leret på ny og gentag øvelsen \_\_\_\_\_gange.

Hold pause inden næste øvelse.



### Øvelse 5 - Nøglegreb

Rul leret til en oval kugle. Stræk tommelen ud fra de andre fire fingre. Bøj de andre fingre let og placér leret mellem tommel og pegefingerens kno og klem let ind mod knoen.

Stræk tommelen ud, form leret på ny og gentag øvelsen \_\_\_\_\_gange.

Hold pause inden næste øvelse.



### Øvelse 6 - Keglegreb

Form leret som en kegle. Hold alle 5 fingre strakte, men med bøjede grundled, mens de klemmer lige meget mod leret.

Gentag \_\_\_\_\_ gange.

Hold pause inden næste øvelse.



### Øvelse 7 - Samle fingrene

Hånden placeres med håndfladen fladt mod bordet. Leret placeres mellem 2 fingre. Saml fingrene, så du klemmer mod leret.

Gentag \_\_\_\_\_ gange.

Hold pause inden næste øvelse.



### Øvelse 8 - Sprede fingrene

Stik 2 fingre ned i leret og spred dem.

Gentag \_\_\_\_\_ gange.

Hold pause inden næste øvelse.



### Øvelse 9

Rul leret på bordet, mens du strækker fingrene godt.

09-03-2015