



Træningsprogram



Programtitel: OPERATION FOR SPRINGFINGER

Udarbejdet af: **Aleris Privathospitaler**

Tlf. 7020 3274

Bemærkninger: Du er blevet opereret for springfinger og har derfor behov for at genoptræne bevægeligheden i din finger. I dette program finder du først en venepumpeøvelse og nogle generelle øvelser for alle fingrene. Derpå kommer øvelserne til 1. finger (tommelfingeren) og til slut øvelserne til 2.-5. finger (pege-, lange-, ringe- og lillefinger). Hvis du er i tvivl om, hvordan øvelserne skal udføres bør du tage kontakt til en fysioterapeut.



Øvelser til alle fingrene



Nedenfor vises tre øvelser, som træner alle fingrene på én gang. Du kan bruge dem som opvarmning, inden du træner netop den finger, du er blevet opereret i.

Bøje og strække



Træning: Bøj og stræk fingrene i ca. 1 minut.

OBS: Umiddelbart efter din operation er dette også en venepumpeøvelse og ikke blot til træning af bevægeligheden. Når du arbejder med venepumpen, skal du udføre øvelsen i et sejt og roligt tempo og gerne sidde med hånden hævet over hjertehøjde.

Venepumpeøvelserne kan du lave en gang i timen eller efter behov i de første 1-3 dage.



Samle og sprede

1



2



Træning: Saml og spred fingrene i ca. 1 minut.

Øvelser til 1. finger



Nedenfor vises fire øvelser, som du skal bruge, hvis du er blevet opereret i tommelfingeren.



Passivt stræk af underarmens og fingrenes muskler

1



2



Udgangsposition: Stående ved et bord med håndfladen (opererede hånd) i bordet. Hold fingrene fremad og armen strakt.

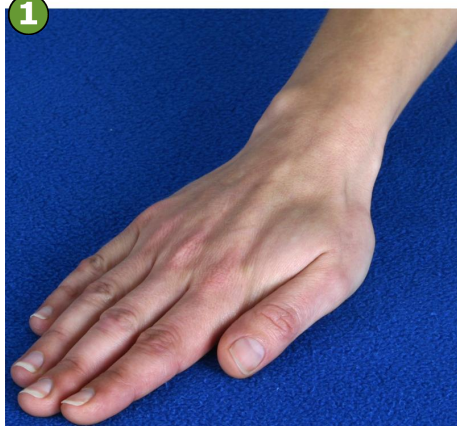
Træning: Forsøg at strække alle fingre på den ene hånd. Hvis det er nødvendigt kan du bruge den anden hånd til at presse lidt på den opererede finger.

Når det er muligt kan du læne dig ind over bordet mens arme og fingre holdes strakt (som på billedet).

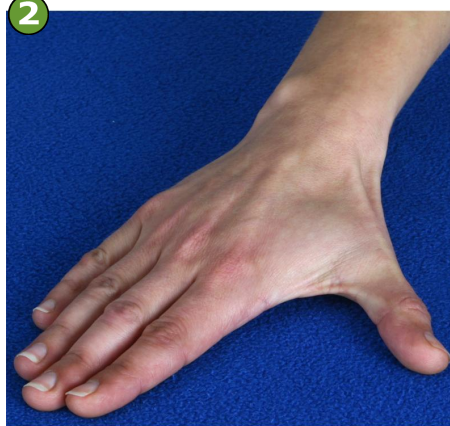
Hold stillingen i 30-40 sekunder.

Tommelfinger ud og ind

1



2



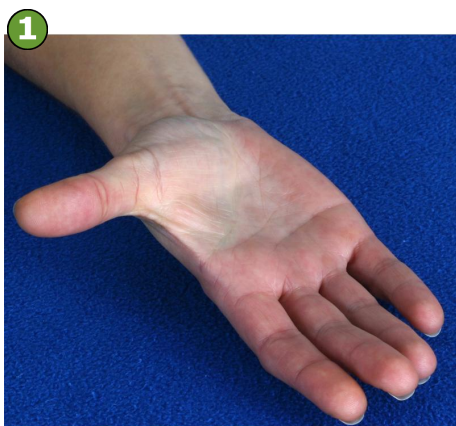
Udgangsposition: Siddende med håndfladen ned mod bordet.

Træning: Før tommelfingeren ud til siden (væk fra pegefingern) og tilbage igen.

Gentag øvelsen 30 gange.



Tommelfinger til lodret



Udgangsposition: Siddende med underarmen støttende på et bord, og med håndryggen ned mod bordet.

Træning: Før tommelfingeren opefter (til lodret) og tilbage igen.
Gentag øvelsen 30 gange.

Tommelfinger til lillefinger



Udgangsposition: Siddende med underarmen støttende på et bord. Placer hånden på højkant så tommelfingeren er øverst.

Træning: Før tommelfingeren i en bue ned mod bunden af lillefingeren og tilbage igen.
Gentag øvelsen 30 gange.



Bøj og stræk af yderleddet

1



2



Udgangsposition: Hold nedenfor det yderste tommelfingerled med den anden hånd.

Træning: Bøj og stræk det yderste led.

Øvelsen skal udføres i et roligt tempo 30 gage.

OBS: Øvelsen kan også laves for tommelfingerens grundled. Her skal man bare holde nedenfor grundledet.

Øvelser til 2.-5. finger



Nedenfor vises to øvelser, som du skal bruge, hvis du er blevet opereret i pege-, lange-, ringe- eller lillefingeren.

Du skal selvfølgelig også træne bøje/strække og samle/sprede som det er vist først i dette program.



Bøj og stræk af yderleddet

1



2



Udgangsposition: Træningsfingeren er strakt. Hold nedenfor yderleddet af fingeren med den anden hånd.

Træning: Bøj og stræk fingerspidsen.

Øvelsen skal udføres i et roligt tempo 30 gange.

Bøj og stræk af yder- og mellemeleddet

1



2



Udgangsposition: Træningsfingeren er strakt. Hold nedenfor mellemeleddet af fingeren med den anden hånd.

Træning: Bøj og stræk fingeren i både yder- og mellemeleddet.

Øvelsen skal udføres i et roligt tempo 30 gange.