

Øvelser uden modstand for fingre

Følgende øvelses formål er udelukkende at vedligeholde eller øge bevægelse og motorik i fingre og hænder.

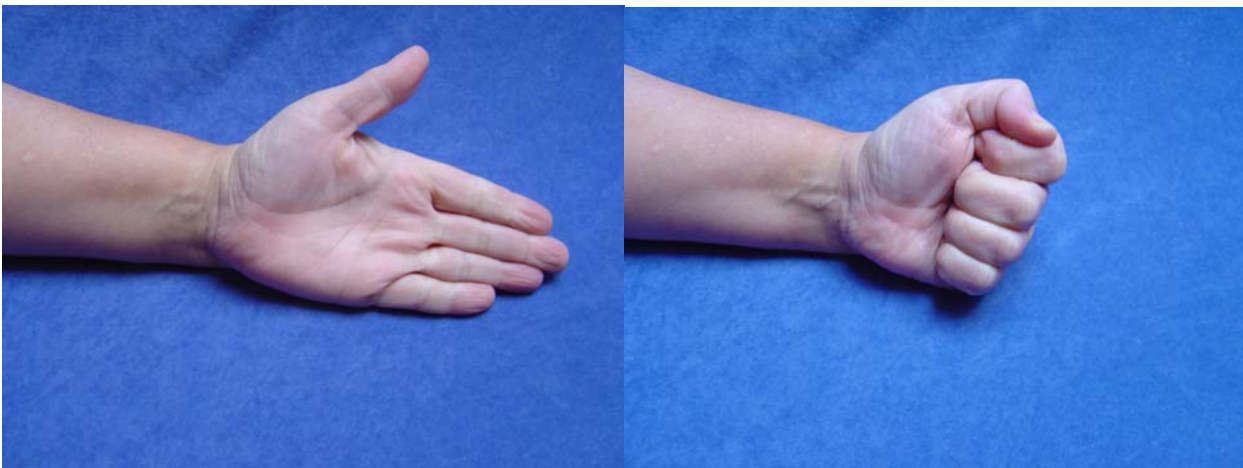
Start med at lave øvelserne med 5 gentagelser – øg antallet af gentagelser efterhånden som du bliver god og ikke får smerter efter at have udført øvelserne.

Øvelse 1.



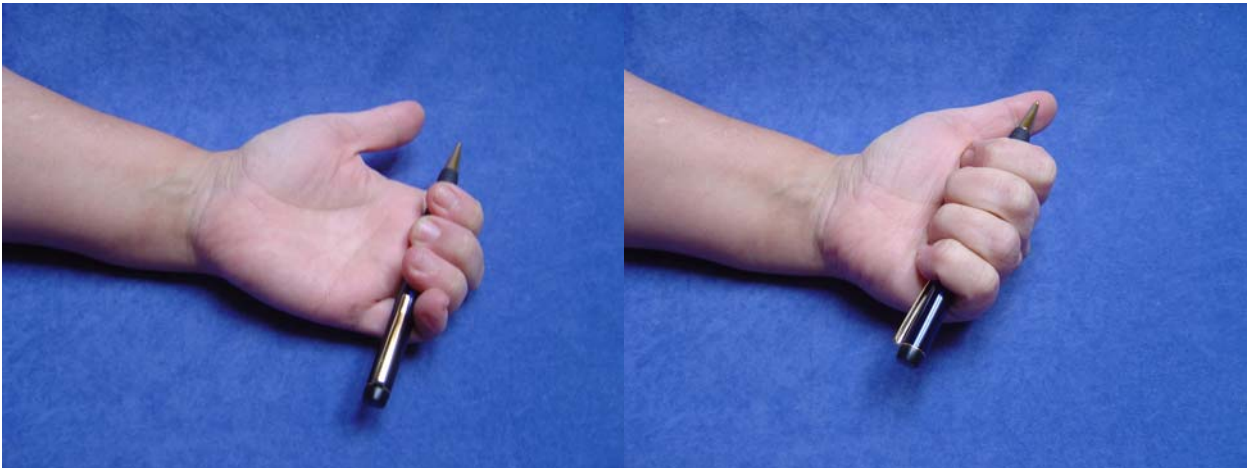
Saml og spred fingrene som vist på billedet. Spred så meget du kan.

Øvelse 2.



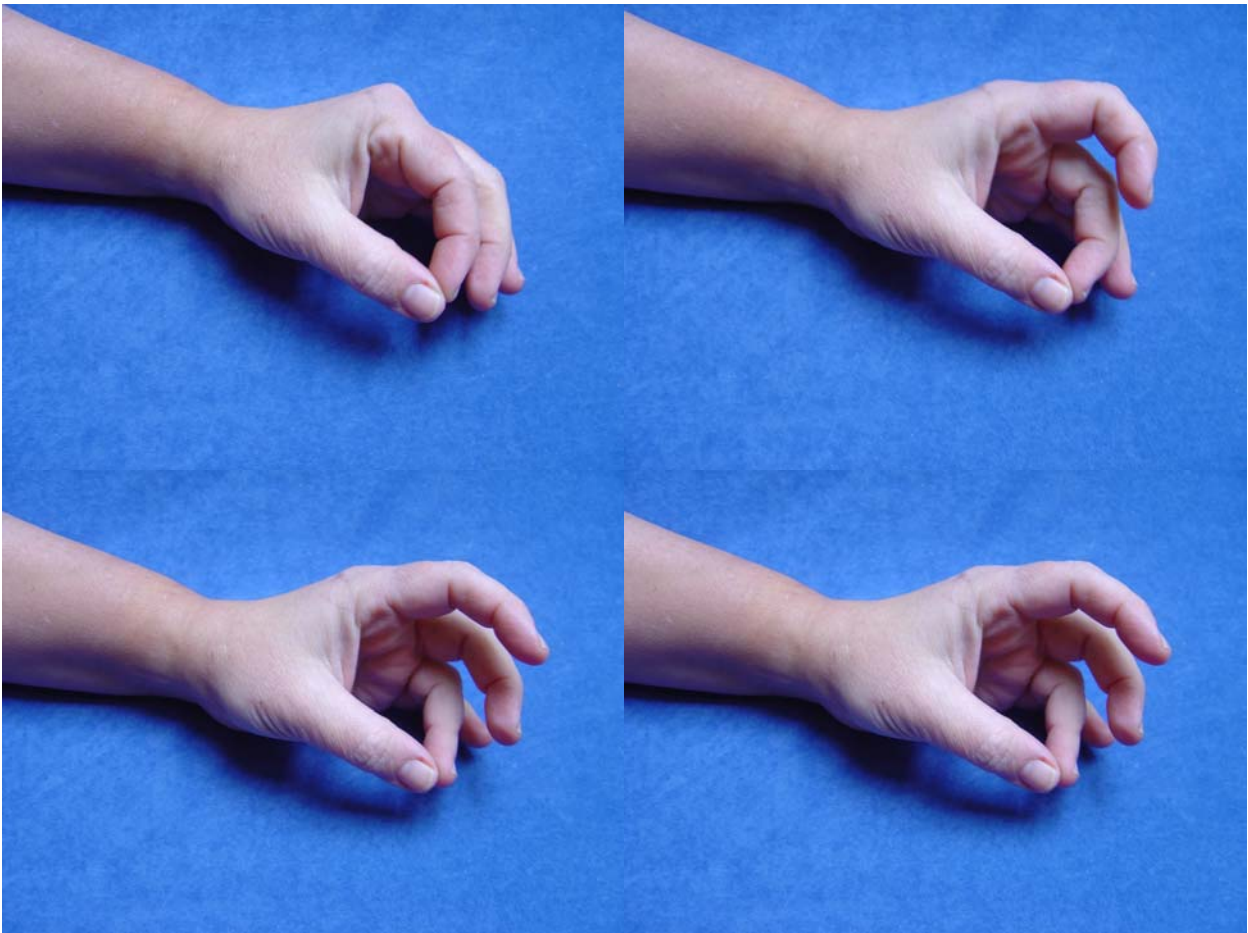
Stræk fingrene – knyt hånden. Luk helt sammen.

Øvelse 3



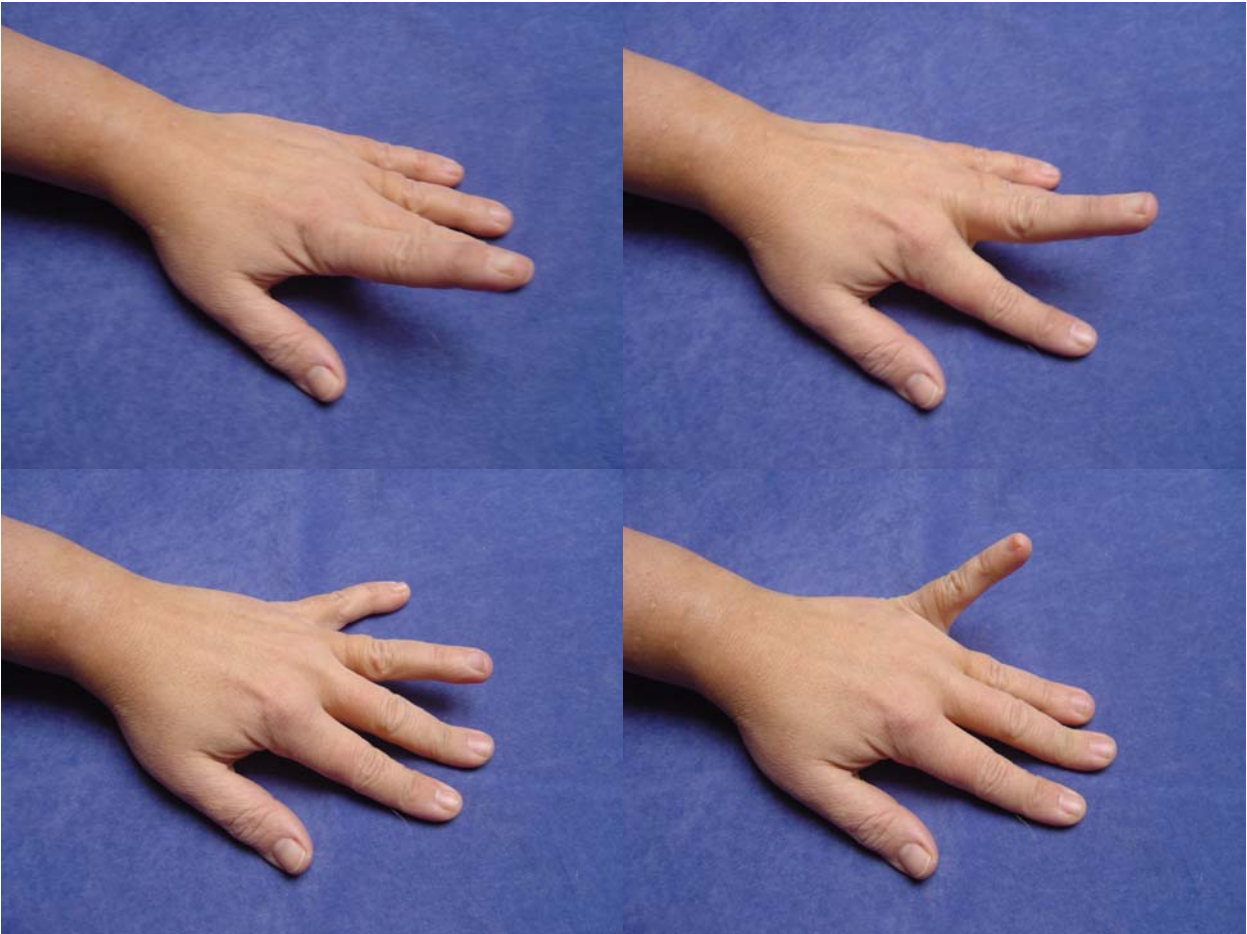
Tag en kuglepen eller en lille rundstok i hånden. Hold den med de yderste fingerled. Luk helt sammen. Stræk grundleddene (de inderste led). Når du strækker, må du ikke tabe kuglepennen. Åben og luk grundleddene

Øvelse 4



Flyt tommelfingeren skiftevis til pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger, så fingerblommerne rører ved hinanden.

Øvelse 5



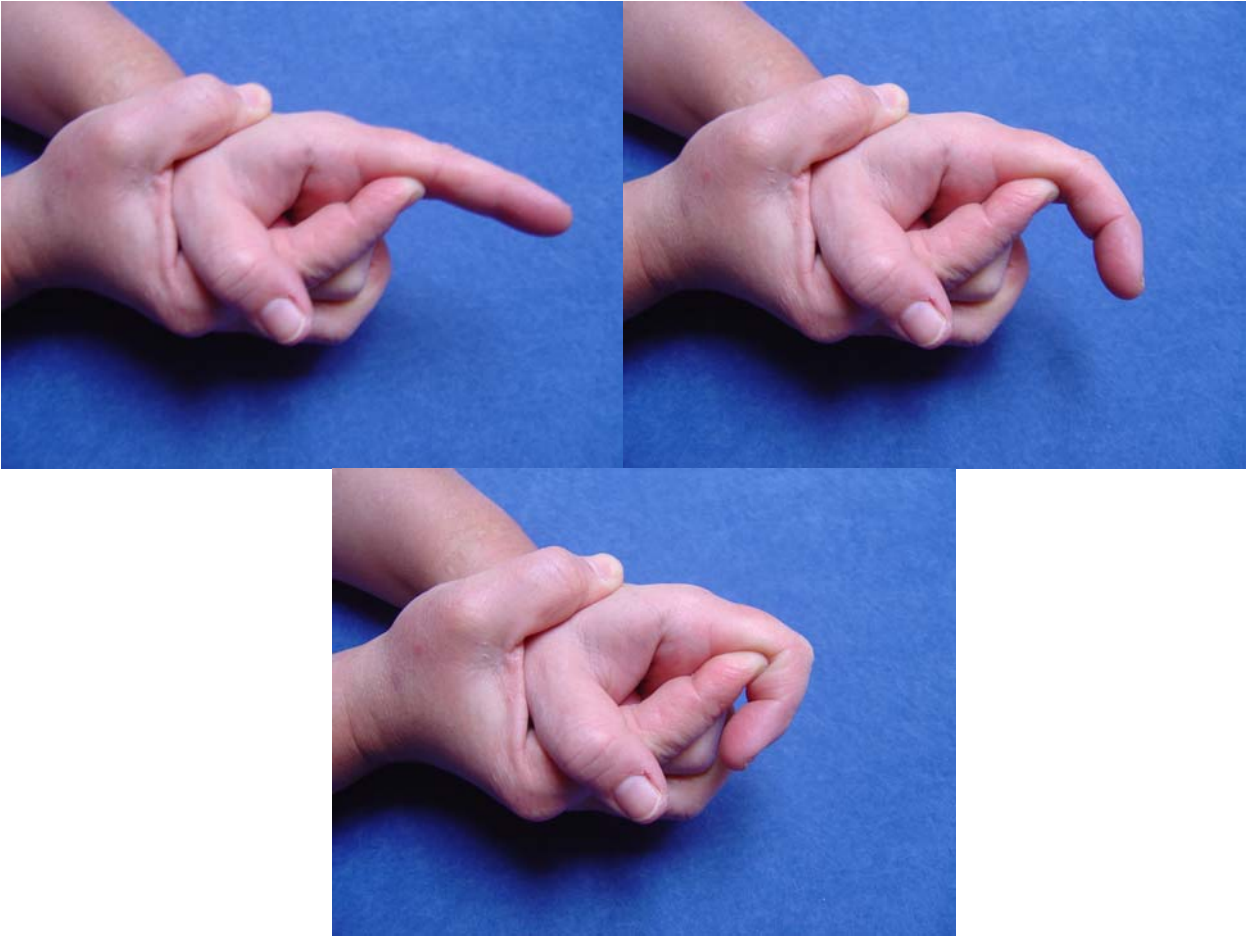
Læg hånden fladt på bordet, løft skiftevis pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger op fra underlaget.

Øvelse 6



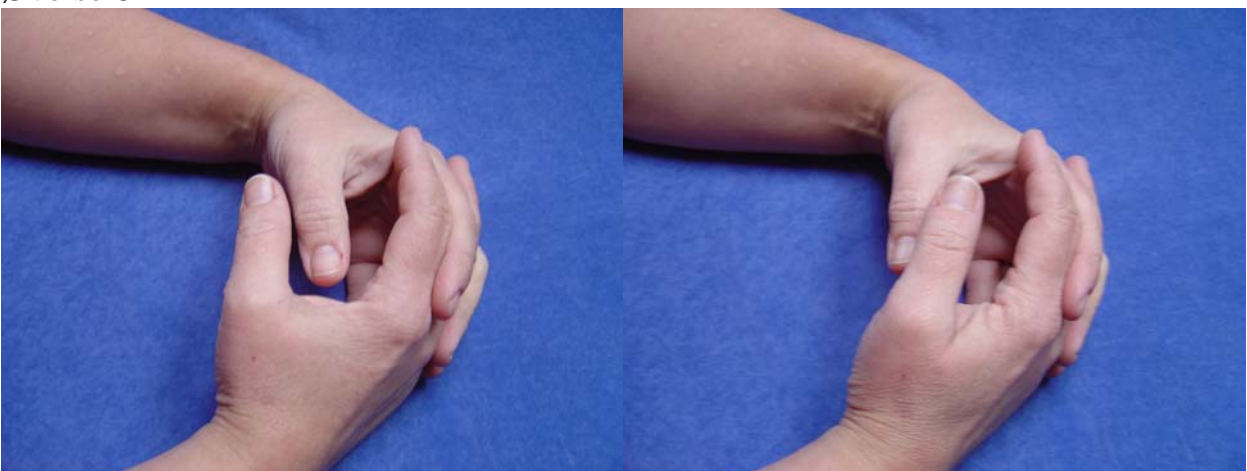
Hold fast på fingeren lige under det yderste led, støt fingeren, mens det yderste led bøjes. Dette gøres på pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger.

Øvelse 7



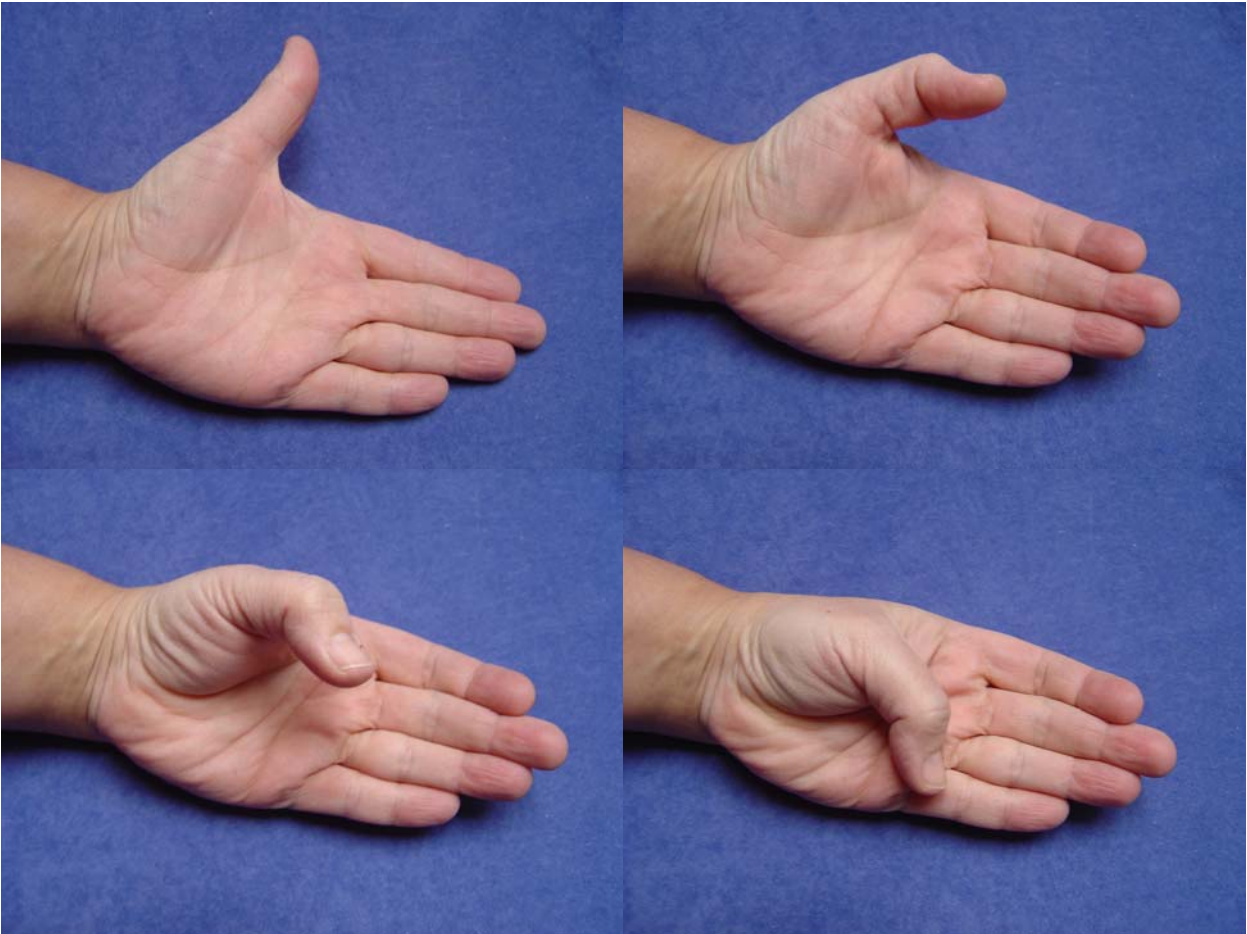
Hold fast på fingeren lige under det mellemste led, støt fingeren, mens det mellemste led bøjes. Dette gøres på pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger.

Øvelse 8



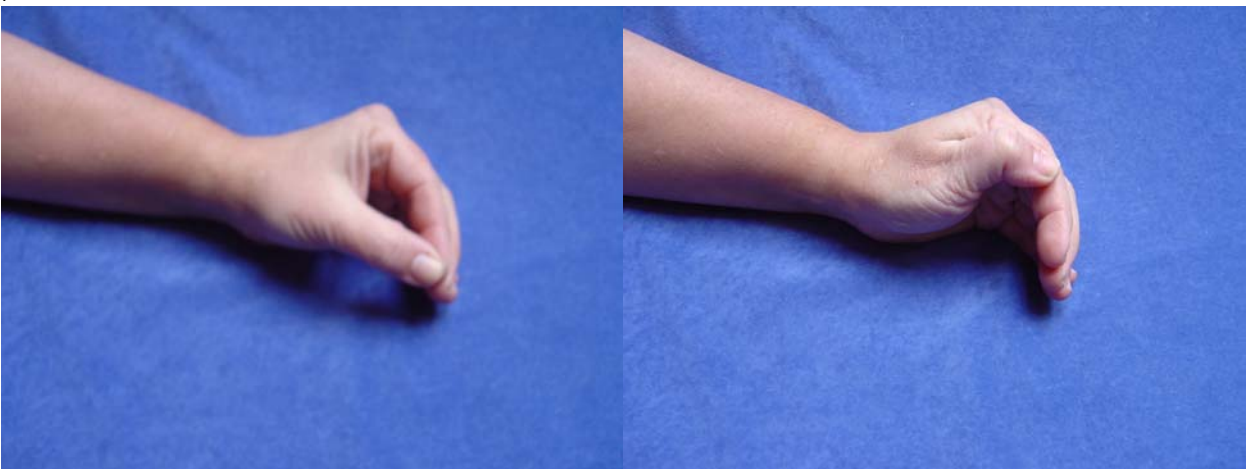
Fold hænderne, men gør plads til at du kan trille tommelfingre.

Øvelse 9



Stræk tommel væk fra hånden og før den i en stor cirkel ind over hånden til bunden af lillefingeren

Øvelse 10



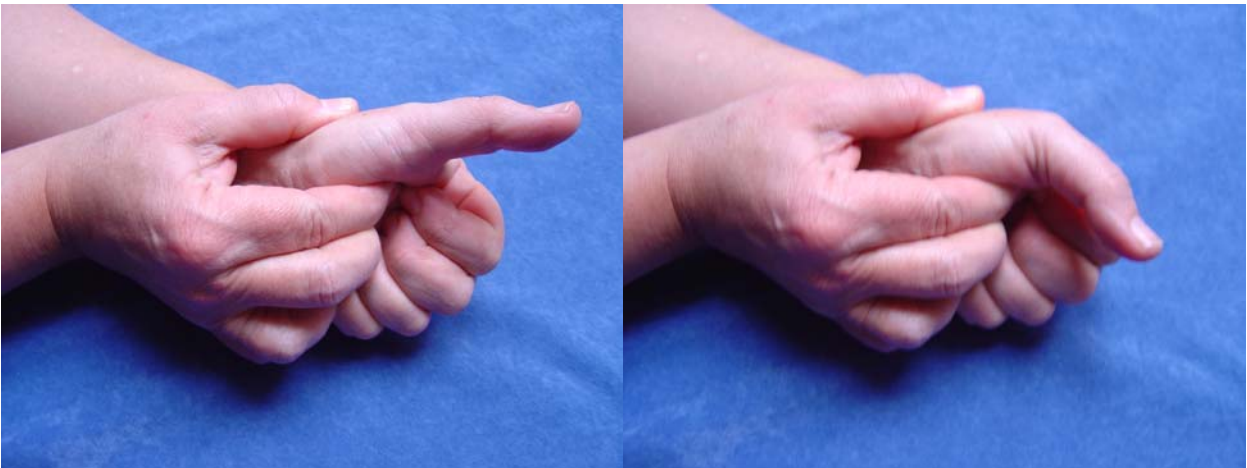
Lad tommelfingeren glide op og ned langs siden på pegefingeren.

Øvelse 11



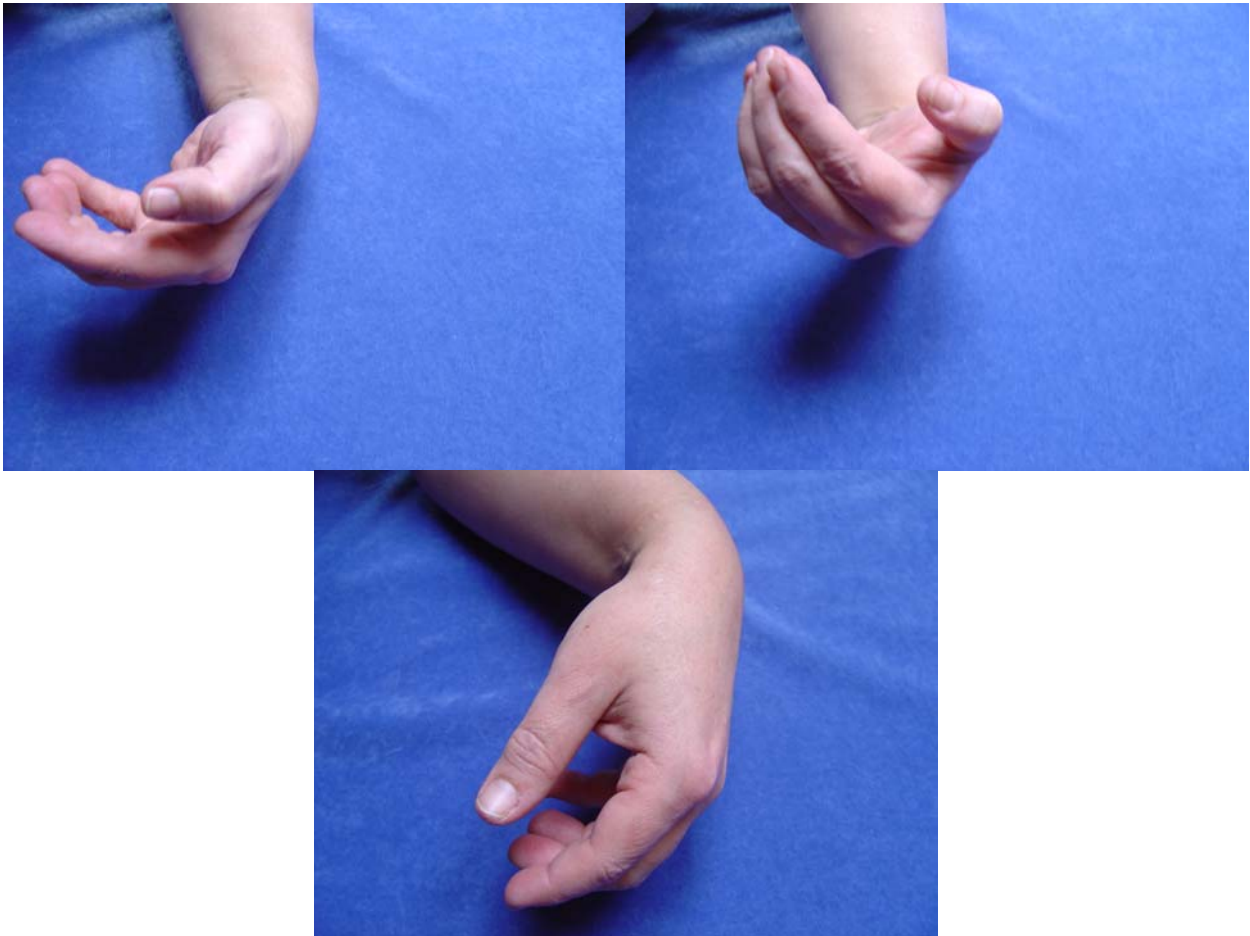
Hold om tommelfingeren lige under det yderste led. Støt fingeren mens du bøjer og strækker det yderste led

Øvelse 12



Hold om tommelfingeren ved tommelfingerballen lige under leddet (grundleddet). Støt mens du bøjer og strækker leddet.

Øvelse 13



Slut øvelsesprogrammet af med at lade håndleddet tegne cirkler i luften, mens fingrene slapper af.