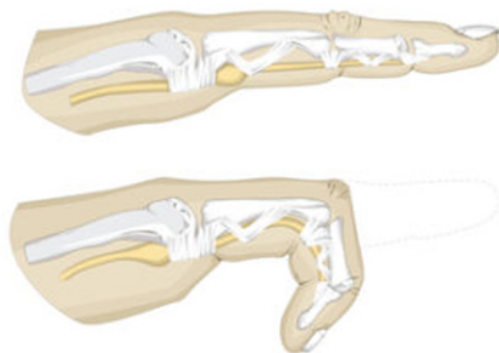




Øvelsesprogram

Springfinger (tommelfinger)

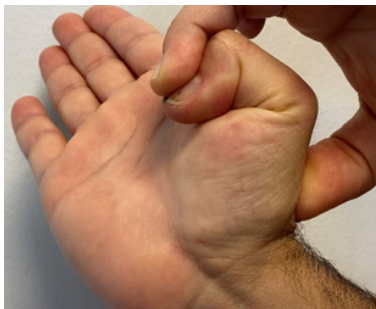
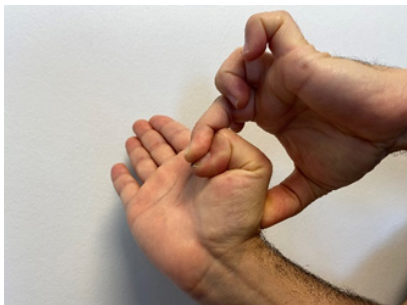
Du skal lave nedenstående øvelser én gang i timen de næstkommende uger.



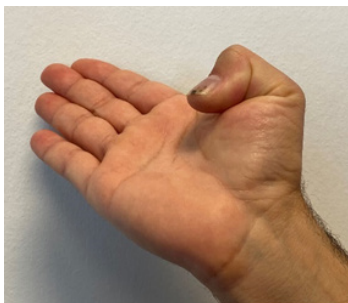
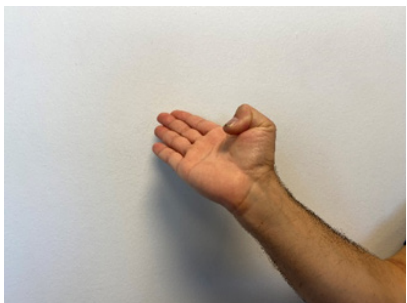
Trin 1: Stræk armen helt (strakt albue og strakt håndled). Tag fat i tommelfingerspidsen med modsatte hånd. Træk baglæns. Hold spændingen i 5 sekunder.



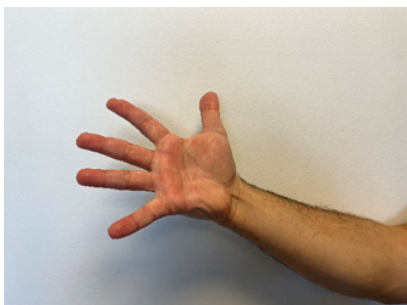
Trin 2: Bøj tommelfingeren ind i håndfladen. Brug den modsatte hånd til at trykke den helt ind således at samtlige led i tommelfingeren er bøjet maksimalt. Hold spændingen 5 sekunder.



Trin 3: Hold fingeren bøjet. Brug dine egne kræfter, alt hvad du kan. Hold spændingen 5 sekunder.



Trin 4: Ret fingrene ud i en hurtig bevægelse til fuld stræk. Hold strækket i 5 sekunder.



Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsøvej 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk