



Øvelsesprogram

Tommelfinger med modstand (putty)

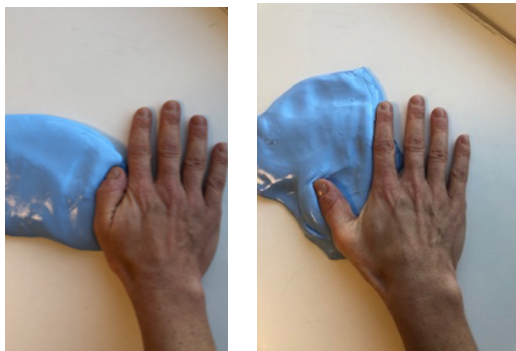
Nedenstående øvelser vil styrke muskulaturen i din tommelfinger

Øvelse 1: Udadføring af tommelfingeren

Lav en flad pandekage af puttyklumpen. Læg hånden fladt på bordet ved siden af klumpen med tommelfingeren vendende mod den. Tommelfingeren holdes som udgangsstilling ind mod pegefingeren.

Pres tommelfingeren væk fra pegefingeren så du på den måde skubber den øverste del af puttyklumpen foran i bevægelsen. Håndfladen og de andre fingre skal blive i bordet under øvelsen.

NB: Tommelfingeren må ikke løftes fra bordet og det yderste led skal holdes strakt eller en smule bøjet under øvelsen.



Øvelse 2: Indadføring af tommelfingeren

Læg puttyklumpen ind i håndfladen. Hold tommelfingeren ud fra de andre fingre og pres den igennem klumpen i retning mod basis af lillefingeren.

NB: Det yderste led på tommelfingeren skal være strakt eller kun ganske let bøjet under øvelsen.



Øvelse 3: Nøglegreb

Placér tommelfinger og pegefinger som når du holder på en nøgle. Læg en klump putty imellem de to fingre og pres tommelfingeren igennem puttyen ned mod pegefingeren.

NB: Tommelfingerens yderled skal holdes strakt i øvelsen.
(billede af nøglegrebsposition og placering af putty)



Øvelse 4: Pincetgreb

Nip af en klump putty. Tag med "pincetgreb" en lille klump af puttyen og træk den ud. Start med pincetgreb med tommelfinger og pegefinger, så tommelfinger og langefinger, så tommelfinger og ringefinger og til sidst tommelfinger og lillefinger.

NB: Det er vigtigt at de to fingre der laver øvelsen så vidt muligt danner et "O"



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