



Hemträningsprogram vid fingerledsartros

Mjuka gärna upp med värme eller fri rörlighet innan du börjar med programmet, t.ex. sträck på nacken eller rulla med axlarna. Utför övningarna i lugnt tempo och håll kvar i varje position i ett par sekunder. Du får välja om du tränar ena eller båda händerna samtidigt.

Utför övningarna med god kvalitet en gång om dagen, upprepa varje rörelse fem gånger.



Böj fingrarnas knogleder, sträck ut igen



Böj fingrarnas knog- och mellanleder med raka fingertoppar, sträck ut



Håll knoglederna raka. Böj fingertopparna och sträck därefter ut



Knyt handen till en knytnäve



Sätt tummen mot pekfingertoppen, sträck ut. sedan mot långfingret, sträck ut och fortsätt därefter mot ring- och lillfingret likadant



Böj tumtoppen mot lillfingrets bas