

# GULA HANDGYMNASTIKMASSA

Vår handgymnastikmassa är tillverkad på ren silikongummi, vilket ger en mjuk pasta som inte flyter ut och inte heller torkar om man glömmer sätta på locket.

Ren silikongummi häftar (klibbar) mot torra underlag. En vanlig typ av handcrème kan rekommenderas före träningen om man har torra händer.

*Se till att inte massan kommer på kläderna. Den kan vara svår att få bort.*

Med en handgymnastikmassa kan man utföra många nyttiga rörelser för att stärka eller behålla rörligheten i muskler och leder.

*Men träna endast efter Din arbetsterapeuts eller sjukgymnasts anvisningar.*

Om Du efter en tids träning upplever ökad smärta kan det vara tecken på felaktig träning. Avbryt då träningen och kontakta Din arbetsterapeut eller sjukgymnast.

**Träna regelbundet varje dag.** Träna lugnt och utan tåjningar och inte för långa stunder i taget. 10 – 15 min. kan vara lagom.

## TRÄNINGSTIPS:

Sitt vid ett bord med båda underarmarna på bordskivan.

Slappna av axlarna.

Koncentrera Dig på de rörelser Du skall utföra.

Fig. 1 Krama degen mellan fingrarna. Omväxla höger och vänster hand. Så här tränas fingrarnas böjmuskler.

Fig. 2 Rulla degen till en längd med ordentligt sträckta fingrar. Omväxla höger och vänster hand. Så tränas fingrarnas sträckmuskler.

Fig. 3 Lägg en mindre klump deg mellan två fingrar och pressa samman massan med hjälp av enbart dessa fingrar.

Fig. 4 Nyp små bitar av degen och försök att få fingerlederna ordentligt böjda vid rörelsen. Använd omväxlande grepp:  
tumme — pekfinger  
tumme — långfinger  
tumme — ringfinger  
tumme — lillfinger

Fig. 5 Tummrörelseträning. Håll degen i handen med lillfingersidan mot bordet. Böj tummen och pressa ner den i degen.

Fig. 6 Böj fingerlederna led för led in mot handflatan.

Lycka till! Kom ihåg att endast regelbunden träning ger resultat.

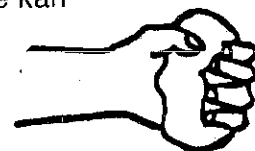


Fig. 1

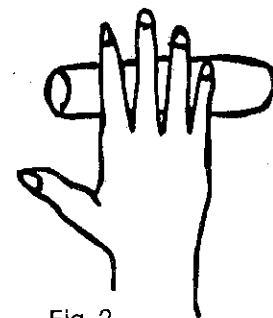


Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

**Nite** Stavanger AS **ronda**  
Alarm og kommunikasjon hjelpemidler

TELEFON +47 51 58 87 81  
MOBIL +47 91 57 20 71

MAIL at@ronda.no  
WEB www.ronda.no

ADRESSE Sjøhagen 3  
4016 Stavanger