

# Nerveglidning (Øvelsesprogram)

## PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk  
Sygehus

Øvelsesprogrammet udføres \_\_\_\_gange dagligt. Øvelserne gentages \_\_\_\_ gange.  
Nerveglidningsøvelser laves for at få nerven til at glide frit og for at øge blodforsyningen til nerven.

### Øvelser



#### Øvelse

Udgangsstilling: håndleddet holdes neutralt (lige) og fingrene bøjede.



Fingrene strækkes, imens håndleddet stadig holdes neutralt.  
Hold stillingen 2-3 sekunder.



Før tommelfingeren sidelæns mod pegefingern og bøj håndleddet bagover.  
Hold stillingen 2-3 sekunder.



Tommelfingeren spredes nu fra de øvrige fingre. Fingrene er stadig strakte og håndleddet bagoverbøjet.  
Hold stillingen 2-3 sekunder.



Håndfladen drejes ind mod dig selv, imens den vender opad.  
Hold stillingen 2-3 sekunder.



Tag nu fat i tommelfingeren med den anden hånd og pres den væk fra de øvrige fingre.  
Hold stillingen 2-3 sekunder