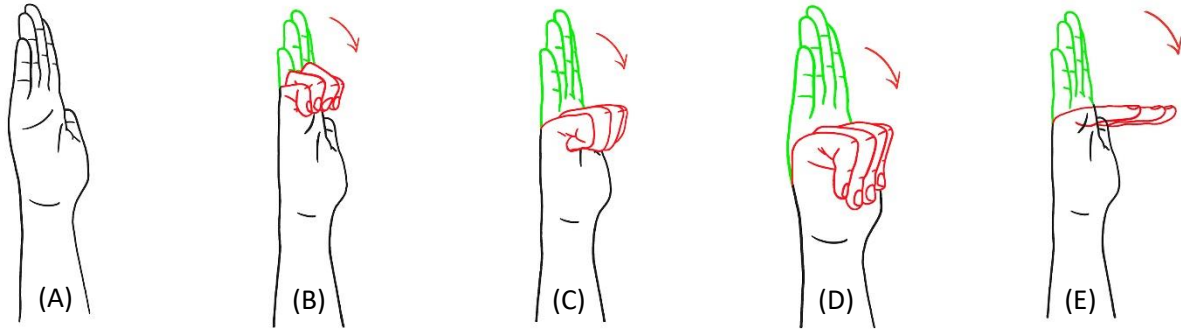




Ministry of health

**Alrazi Hospital**  
**Physical Therapy Department – Hand Therapy Unit**  
**Prepared by physiotherapist : Fatma Alshatti**

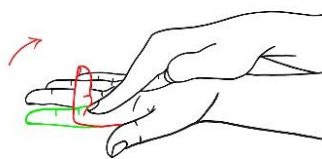
**Do each exercise \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.**



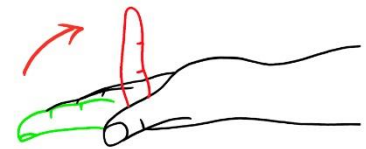
- A: start these exercises with your fingers straight “as shown”.
- B: Bend the tip of your fingers and make a "hook" fist.
- C: Bend your fingers into a full fist.
- D: Bend your fingers into a straight fist.
- E: Make a "tabletop" by bending your bottom knuckles and keeping the fingers straight.



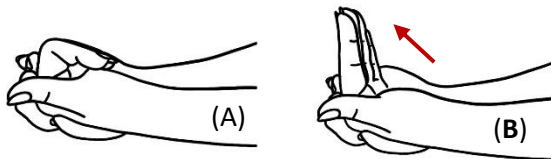
- Stabilize the injured finger from the middle joint. Then actively bend the fingertip (only) and straighten it.



- Stabilize the bottom finger joint with your sound hand. Then actively bend the middle finger joint and straighten it.

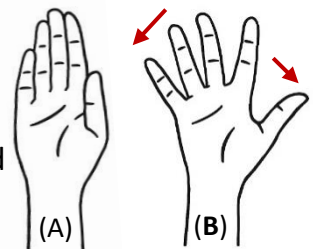


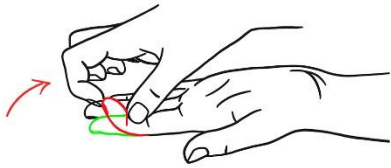
- Actively bend your finger and straighten it.



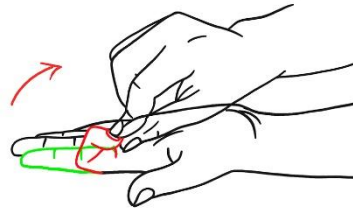
- A: Hold the bottom of your hand with your sound hand and stabilize it.
- B: Actively straighten and bend your fingers.

- A: place your hand as shown.
- B: Spread your fingers apart and bring it back to first position.

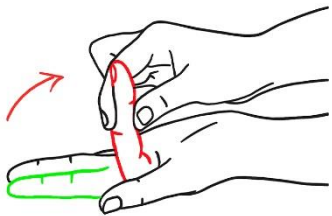




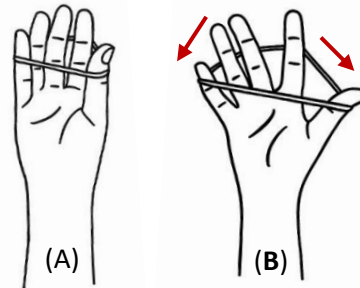
With your sound hand, bend the tip of the affected finger and straighten it.



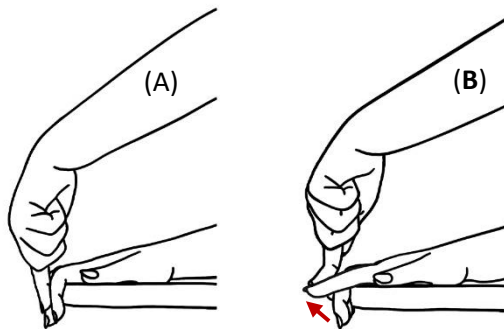
With your sound hand, bend top and middle joints.



Use your sound hand to bend your affected finger.



A: Place a rubber band around your fingers.  
B: Actively spread your fingers apart.



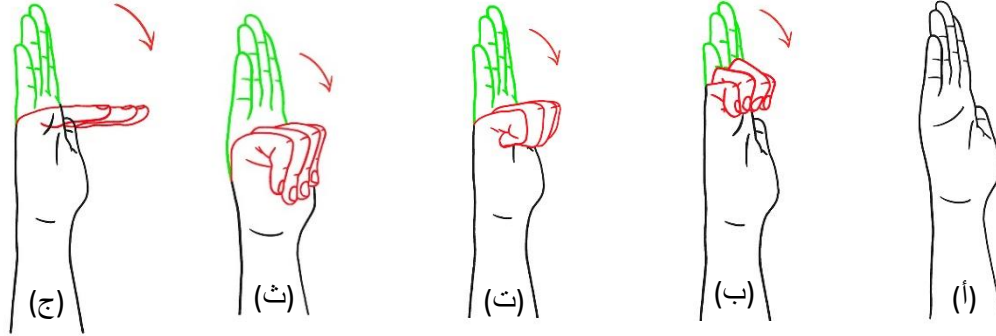
A: place your hand at the edge of the table with your affected finger bent (middle joint).  
B: Actively straighten your finger while resisting the movement with your sound hand.

مستشفى الرازي  
قسم العلاج الطبيعي - وحدة علاج اليد  
إعداد أخصائية العلاج الطبيعي : فاطمة الشطي

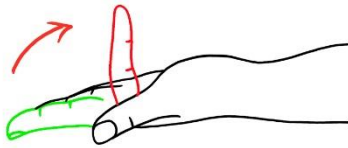


وزارة الصحة

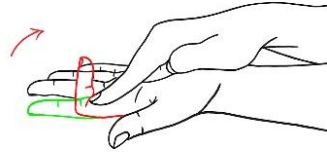
كرر كل تمرين \_\_ مرة ، \_\_ مرات في اليوم



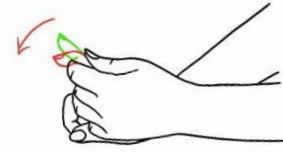
- أ: ابدأ جميع التمارين و يدك وأصابع يدك في وضع مستقيم " كما هو موضح بالشكل ".  
ب: قم بثني أصابعك حتى تلامس أطراف الأصابع قاعدة الأصابع (حتى تبدو كالمخالب).  
ت: قم بثني أصابعك على شكل قبضة يد.  
ث: قم بثني الأصابع مع الحفاظ على المفصل الأخير والمتوسط في وضع مستقيم.  
ج: قم بثني المفاصل الأولى لأصابع اليد مع الحفاظ على المفاصل المتوسطة والأخيرة في وضع مستقيم.



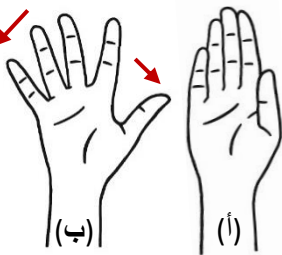
□ ثم قم بثني الإصبع المصاب.



□ استخدم يدك السليمة لتثبيت المفصل الأول للإصبع المصاب ثم قم بثني المفصل المتوسط وفرده.



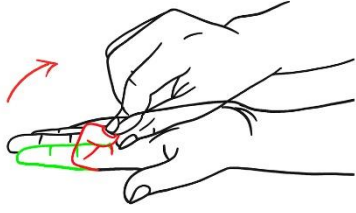
□ استخدم يدك السليمة لتثبيت المفصل المتوسط للإصبع المصاب ثم قم بثني طرف الإصبع (فقط) و افرده.



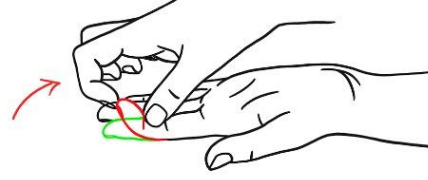
□ أ: ضع يدك كما هو موضح.  
ب: حرك الأصابع بعيداً عن بعضها ثم ارجعها.



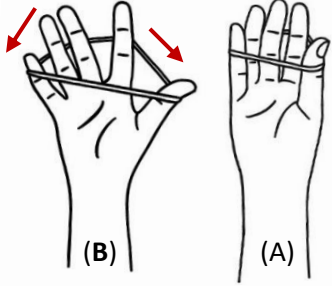
□ أ: استخدم يدك السليمة لتثبيت المفاصل السفلى للأصابع.  
ب: قم بفرد الأصابع ثم ثنيها.



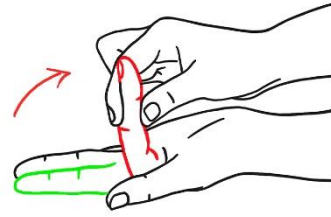
استخدم يدك السليمة لثني المفصل الأخير و المتوسط.



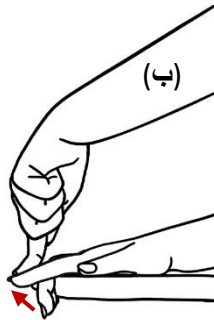
استخدم يدك السليمة لثني طرف الاصبع و فرده.



أ: ضع السير المطاطي حول الأصابع.  
ب: حرك الأصابع بعيداً عن بعضها ثم ارجعها.



استخدم يدك السليمة لثني الإصبع المصاب.



أ: ضع يدك المصابة على طرف الطاولة مع ثني المفصل المتوسط.  
ب: افرد الإصبع المصاب (المفصل المتوسط) مع مقاومة الحركة باستخدام يدك السليمة.