



Ministry of health

Alrazi Hospital

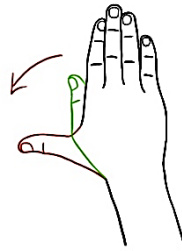
Physical Therapy Department – Hand Therapy Unit

Prepared by physiotherapist : Fatma Alshatti

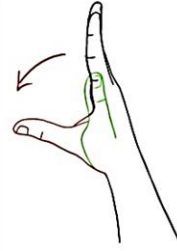
Do each exercise _____ times, _____ times a day.



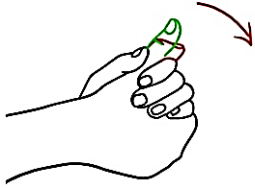
Move your thumb towards your little finger.



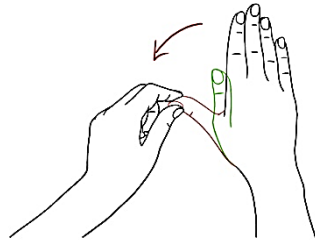
Move your affected thumb to the side.



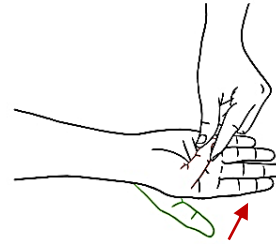
Move your thumb away from the fingers.



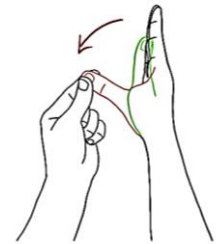
Stabilize the bottom joint of the thumb then bend the fingertip and straighten it.



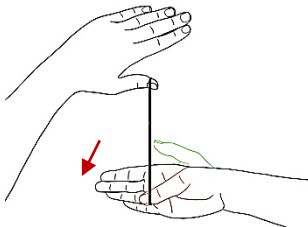
With your other hand, move your thumb away from the fingers as tolerated.



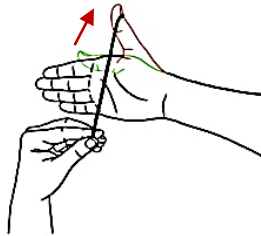
Using your sound hand, move your thumb across the palm towards your little finger as tolerated.



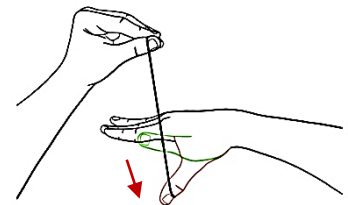
Using your sound hand, move your thumb away from the fingers as tolerated.



Hold the rubber band with your sound hand and move your affected thumb across the palm.



Hold the rubber band with your sound hand and move your affected thumb away from the fingers.



Hold the rubber band with your sound hand and move your affected thumb away from the fingers.

مستشفى الرازي

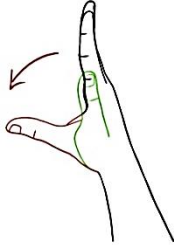
قسم العلاج الطبيعي - وحدة علاج اليد

إعداد اختصاصية العلاج الطبيعي : فاطمة الشطي

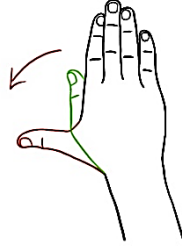


وزارة الصحة

كرر كل تمرين __ مرة ، __ مرات في اليوم



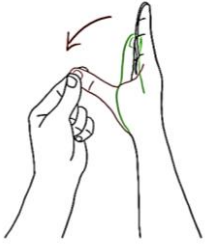
قم بتحريك إصبع الإبهام بعيداً عن الأصابع.



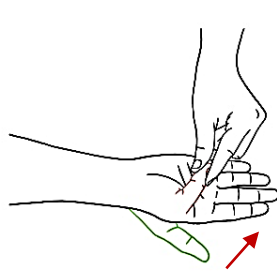
قم بتحريك إصبع الإبهام بعيداً عن الأصابع.



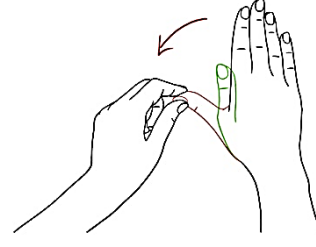
حرك إصبع الإبهام باتجاه الإصبع الصغير.



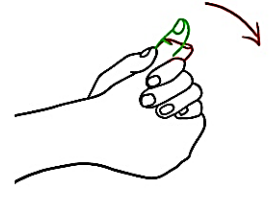
استخدم يدك السليمة لتحريك إصبع الإبهام بعيداً عن الأصابع.



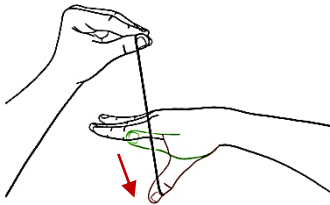
استخدم يدك السليمة لتحريك إصبع الإبهام باتجاه الإصبع الصغير.



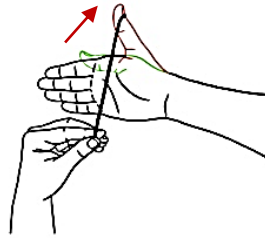
استخدم يدك السليمة لتحريك إصبع الإبهام بعيداً عن الأصابع.



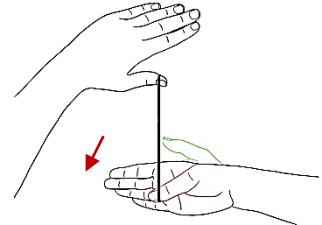
قم بتثبيت مفصل الإبهام السفلي و بعدها حرك طرف إصبع الإبهام.



ثبت السير المطاطي بيدك السليمة ثم حرك الإبهام بعيداً عن الأصابع.



ثبت السير المطاطي بيدك السليمة ثم حرك الإبهام بعيداً عن الأصابع.



ثبت السير المطاطي بيدك السليمة ثم حرك الإبهام إلى راحة اليد.