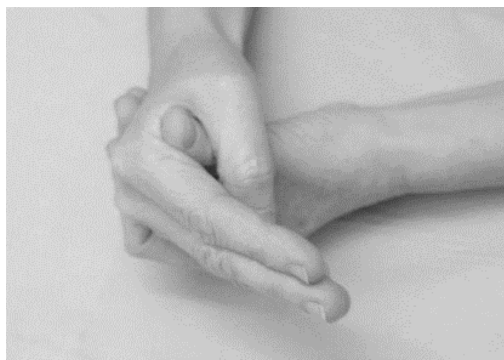


Patient information

Blocking Exercises

Therapies Department



Grasp the affected hand with the thumb across the palm to support and localise the movement. Bend the finger from its base as far as possible. Slowly straighten and repeat ten times hourly.



Move hand up to fix the next joint of the involved finger. Slowly bend the middle joint as far as possible. Slowly straighten repeat ten times hourly.



Fix the end joint of the involved finger. Bend the tip down as far as possible. Slowly straighten repeat ten times hourly.

Feedback

Your feedback is important to us and helps us influence care in the future.

Following your discharge from hospital or attendance at your outpatient appointment you will receive a text asking if you would recommend our service to others. Please take the time to text back, you will not be charged for the text and can opt out at any point. Your co-operation is greatly appreciated.

Further information

Hand Therapy Unit

Royal Liverpool Hospital

Tel: 0151 706 2760

Text phone number: 18001 0151 706 2760

Broadgreen Hospital

Tel: 0151 282 6276

Text phone number: 18001 0151 282 6276

Author: Hand Therapy Team Therapies Department

Review date: March 2026

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پپوهنیدار به نه‌خوشانه‌ی له‌لایمن تراسته‌وه پسه‌ند کراون، نه‌گمر داوا بکریت له فۆرماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گه‌وره، شریتی دهنگ، هیلی موون و ئه‌لیکترۆنیکی هه‌یه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.