

## Patient information

### Tendon Gliding

#### Hand Therapy Department - Therapies

The following exercises are intended to assist with the return of normal finger movement. All exercises should be repeated ten times hourly throughout the day – unless stated otherwise. You should not force the movements but work gently into the end of range. Use the opposite hand to assist movement, trying to move a little further each time.



- Bend the top two joints of your fingers - keep your knuckles straight.
- Now fully straighten your fingers.



- Bend your knuckles and the first joint of your fingers
- Keep the end joint of your fingers straight and touch your palm.
- Now fully straighten your fingers.



- Make a fist.
- Now fully straighten your fingers.



- Table top position, keep the first two joints straight and bend from the knuckle as shown.
- Now fully straighten fingers.

### **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**

#### **Royal Liverpool and Broadgreen Hospitals**

**Tel: 0151 706 2760**

**Textphone number: 18001 0151 706 2760**

#### **Aintree Hospital**

**Tel: 0151 529 3335**

**Textphone number: 18001 0151 529 3335**

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 الطباعة 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 پنیوندیدار بهی نهخوشانهی له لایمن تراستهوه پمسمند کراون، نهگمر داوا بکریت له فورماتهکانی تردا بریتی له زمانهکانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنهوه)، چاپی گموره، شریتی دمنگ، هیلی موون و نلیکترۆنیکي همیه.

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.