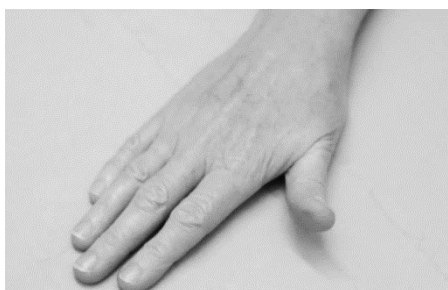


## Patient information

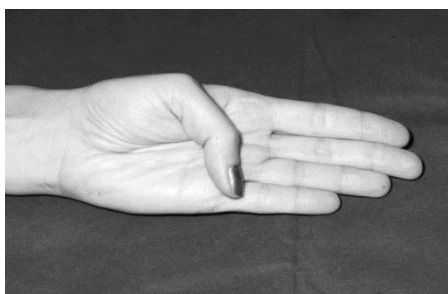
### Thumb Mobilising Exercises

#### Therapies – Hand Therapy Department

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



Place the palm of your hand on a table. Bring your thumb away from the index finger and then back again.

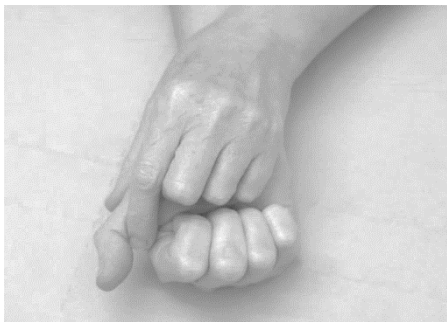


Place the back of your hand on a table. Hold all fingers straight.

Make a big circle with your thumb, aiming to touch the base of the little finger. With your thumb touch each fingertip. Stroke down each finger using your thumb.



Support below the thumb joint to be exercised. Bend the bottom joint of your thumb. Assist movement with your other hand.



Hold your thumb below the joint to be exercised. Bend and straighten the upper joint.



Place your hand in the position shown and move your thumb away from your palm and return.

## **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 Units**  
**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 706 2622**

**Author: Hand Therapy 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 ائتمان 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 پئوهندیدار بهی نهخوشانهی له‌لایمن تراستهوه پهمند کران، نهگم داوا بکریت له فورماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنهوه)، چاپی گهوره، شریتی دمنگ، هیلی موون و نهلیکترونیکی 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.