

Hand - Styrkeövning för hand - Hemträningsprogram

Träna _____ gånger/dag _____ repetitioner

Utför övningarna långsamt.



- 1) Stabilisera underarmen mot ett bord med handen utanför.
Lyft handen uppåt så långt som möjligt, sänk sakta tillbaka.



- 2) Stabilisera underarmen mot ett bord med handen utanför.
Håll tummen uppåt, lyft handen uppåt så långt som möjligt, sänk sakta tillbaka





- 3) Håll bandet med båda händerna.
Vrid den skadade handen uppåt och
håll emot med den andra handen.



- 4) Lägg bandet runt den skadade
handen, vrid nedåt och håll emot med
den andra handen.

.....
.....
sahlgrenska.se

1177.se



Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset