


Hand- Handled Hemträningsprogram

Instruktion: Träna 5 pass/dag á 10 repetitioner

	<p>1. Handledsträning: Böj/sträck i handled</p>
	<p>2. Vrid handen åt lillfinger- respektive tumsidan</p>
	<p>3. Försiktig rotation av underarm</p>
	<p>4. Knyt och sträck fingrarna</p>



.....
.....
Sahlgrenska.se

1177.se

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

www.sahlgrenska.se