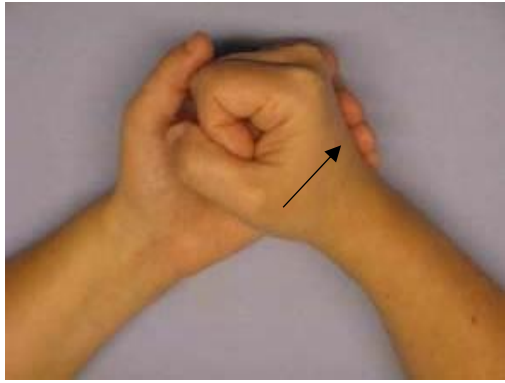
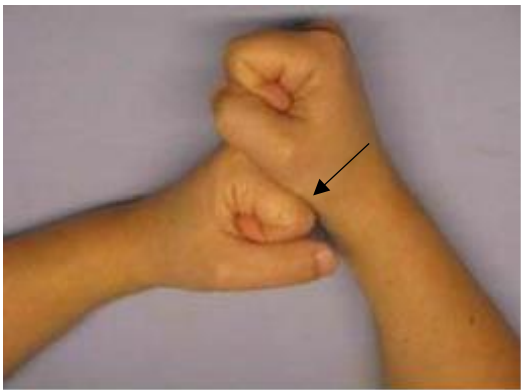



## Hand- Handledsstabilitet, del 1, höger hand

### Hemträningsprogram

**Träningsinstruktioner:** Träna 1 gång per dag, 10 gånger/övning. Håll handleden stabil och i neutralposition. Ingen rörelse ska ske i handleden.

	<p>1. Tryck handryggen bakåt samtidigt som du ger motstånd med andra handen.</p>
	<p>2. Tryck handloven framåt samtidigt som du ger motstånd med den andra handen</p>
	<p>3. Tryck lillfingersidan utåt samtidigt som du ger motstånd med den andra handen.</p>



4. Tryck tumsidan inåt samtidigt som du ger motstånd med den andra handen.



5. Krama degen med alla fingrarna. Håll handleden stabil och i neutralposition

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

1177.se

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

