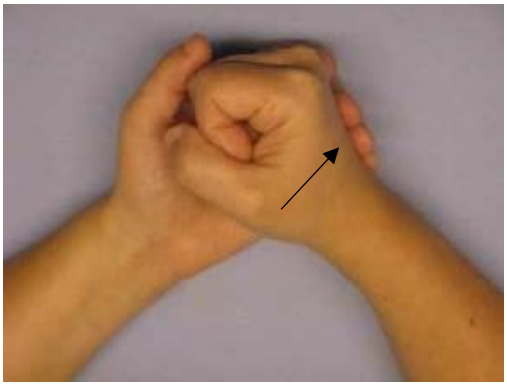
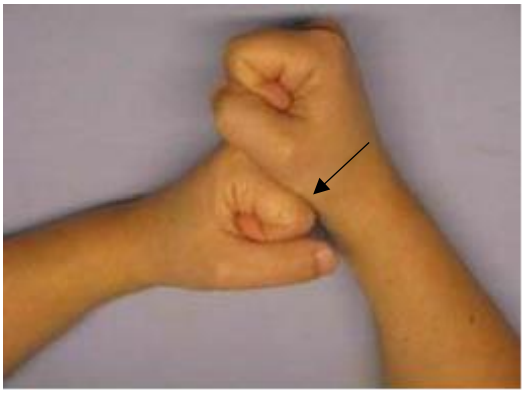
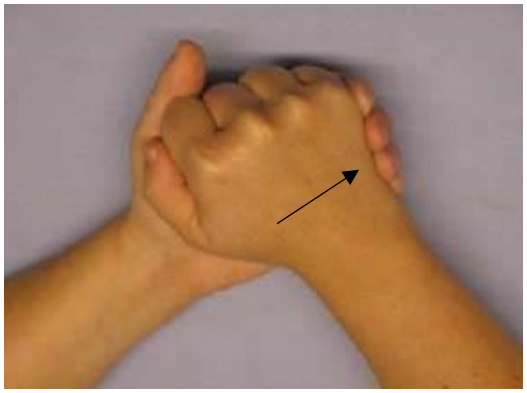
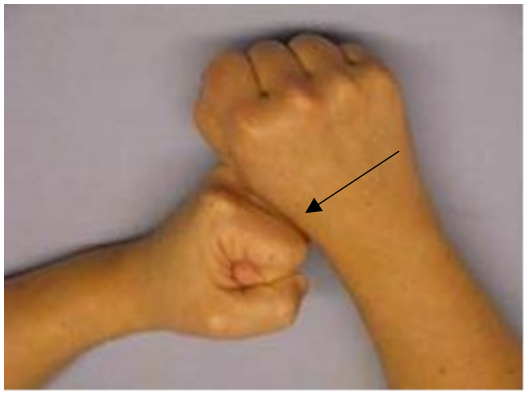
Hand- Handledsstabilitet, del 1, höger hand

Hemträningsprogram

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

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

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se

	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

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se