







Hand- Handledsstabilitet, del 2, 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. Krama degen med alla fingrarna.</p>
	<p>2. Fatta degen stadigt med båda händerna. Dra isär</p>
	<p>3. Roterar utåt/uppåt med handen.</p>

	<p>4. Roterar inåt/nedåt med handen.</p>
	<p>5. Dra degen uppåt</p>
	<p>6. Dra degen nedåt.</p>

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

1177.se



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

www.sahlgrenska.se