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.*

	1. Krama degen med alla fingrarna.
	2. Fatta degen stadigt med båda händerna. Dra isär
	3. Rotera utåt/uppåt med handen.

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se

	4. Rotera inåt/nedåt med handen.
	5. Dra degen uppåt
	6. Dra degen nedåt.

.....

.....

Sahlgrenska.se 1177.se

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