







## Hand- Handledsstabilitet, del 2, vänster 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.<br/>Dra isär</p> |
|  | <p>3. Roterar utåt/uppåt med handen.</p>                      |

|   |  |
|---|--|
|  A photograph showing two hands holding a green resistance band. The hands are positioned with the thumbs pointing towards each other, and the band is being pulled to rotate the hands inward and downward. | <p>4. Roterar inåt/nedåt med handen.</p> |
|  A photograph showing two hands holding a green resistance band. The hands are positioned with the thumbs pointing towards each other, and the band is being pulled upwards.                                | <p>5. Dra degen uppåt</p>                |
|  A photograph showing two hands holding a green resistance band. The hands are positioned with the thumbs pointing towards each other, and the band is being pulled downwards.                             | <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](http://www.sahlgrenska.se)