

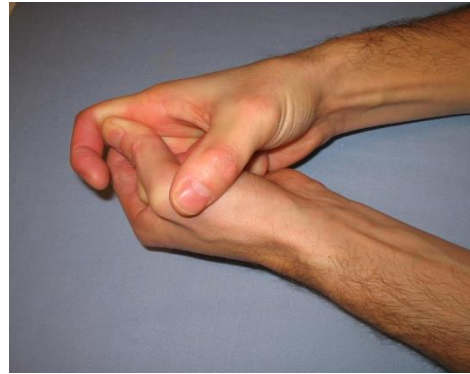
Fingrar - Träning led för led

Hemträningsprogram

Träna: pass/dag



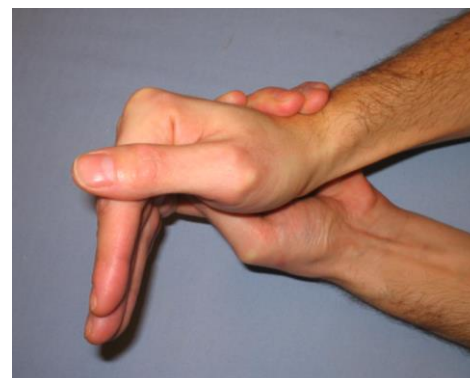
1. Stabilisera nedanför ytterleden.
Böj/sträck i ytterleden
..... gånger



2. Stabilisera nedanför mellanleden.
Böj/sträck i mellanleden gånger



3. Böj/sträck i fingrarnas småleder
med raka knogar gånger



4. Böj/sträck i knoglederna med raka
fingrar gånger



5. Knyt handen med raka ytterleder
..... gånger



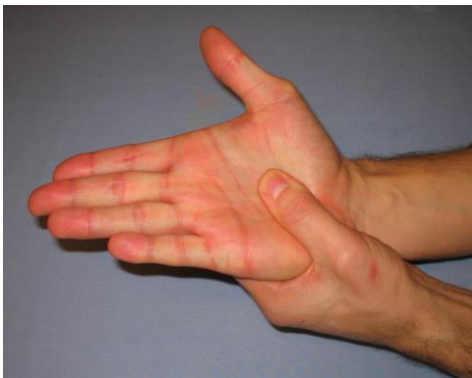
6. Knyt handen maximalt
..... gånger



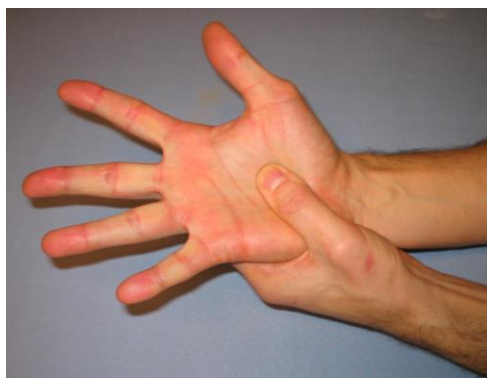
7. Lägg andra handens fingrar över handen och knip lätt gånger



8. Sträck fingrarna med mothåll över grundleder gånger



9. Sträck fullt i fingrarna gånger



10. Spreta gånger

.....
.....

sahlgrenska.se

1177.se



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

www.sahlgrenska.se

