

Träningsprogram för handled och underarm

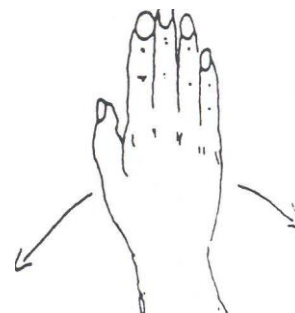
Sitt bekvämt när Du tränar så att Du är avslappnad i arm och axel.
Låt hela underarmen vila mot bordet.

Träningen ska utföras _____ ggr/dag, jämnt fördelat över dagen.

- _____ Ha handleden utanför bordskanten med handflatan mot golvet.
Knyt handen lätt och sträck handen uppåt, håll kvar 5 sek.
Böj handleden neråt och sträck på fingrarna, håll kvar 5 sek.



- _____ Låt handen ligga med handflatan ner mot bordet.
Håll underarmen stilla med din friska hand.
För handen i sidled, först åt lillfingret och sedan åt tummen.
Håll kvar i ytterläge i 5 sek.



- _____ Sätt armbågen i bordet, vrid handflatan mot dig respektive från dig.
Håll kvar i ytterläge i 5 sek.



Arbetsterapeut
Tel