

Degträning hand - Hemträningsprogram

Träna.....pass/dag.



- 1) Med understödd lillfingersida, krama degen med alla fingrar.
.....gångar



- 2) Rulla degen fram och tillbaka mellan handlov och fingertoppar med sträckta fingrar
.....gångar



- 3) Platta ut degen. Lägg handen ovanpå degen med fingrarna böjda. Sträck ut fingrarna i degen och spreta.
.....gångar



- 4) Skjut iväg degkulan med alla fingrarna. Sträck fingrarna ordentligt!
.....gångar



- 5) Nyp en bit av degen med tummen mot pek-, lång-, ring- och lillfinger.
.....gång



- 6) Lägg en degkula mellan fingrarna och knip ihop
.....gång



- 7) Med understödd lillfingersida, böj tummen i degen mot lillfingrets bas
.....gång

.....
.....
sahlgrenska.se

1177.se

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

