

# Informasjonsark fysioterapi øvingar for hand

- Vassbad, bevege i vatn.

- Massere med handkrem/trykke mot handflate.

1. Knyte og strekke alle fingrane, eventuelt knipe på ergo-ball (treningsball).

2. Bøye tommel inn i handflata, strekke ut.

3. Støtte underarm:

Bøye inn/ut i handleddet.

4. Støtte underarm:

Bøye opp/ned i handleddet.

5. Olbogen i sida: Vri handflata opp/ned.

6. Folde hender, bevege frå side til side.

10-20 repetisjonar , 5-6 gongar per dag.

Bruke handa i daglege aktivitetar, unngå fall/slag i minimum 4 veker.

Lykke til! 😊