

Øvelsene utføres 2-3 ganger daglig med 10 repetisjoner per øvelse.



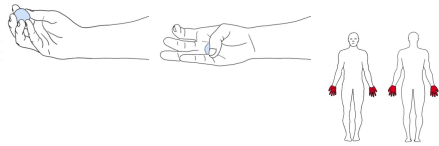
1. Åpne og lukk hånden

Lukk hånden og knytt neven. Deretter åpner du hånden og strekker og spriker med fingrene.



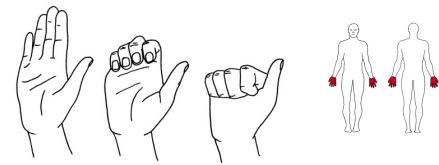
2. Bøy av tommel mot alle fingre

Bøy tommelen mot pekefingeren og form en O ved å bøye i alle ledd. Gjør det samme med tommelen mot de andre fingrene. Strekk godt ut i fingrene mellom hver utførelse.



3. Rulle liten gjenstand mellom tommel og fingre

Rull gjenstanden mellom tommel og de øvrige fingrene både på fingerspissene og ned mot lillefingerbasen.



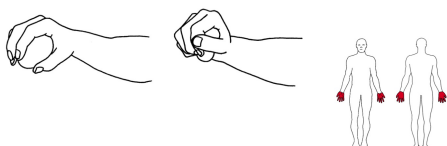
4. Trinnvis fingerbøy

Fra strukket utgangsstilling bøyes fingrene ledd for ledd, fra de ytterste til de innerste leddene. Ytter- og midtleddene bøyes først, og til slutt bøyes fingrenes grunnledd. Bevegelsen reverseres og fingrene strekkes trinnvis ut igjen.



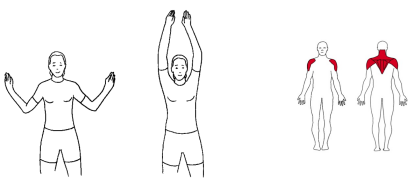
5. Grepstrening

Før tommelen inn mot strake fingre og grip som om du skulle ta opp en tallerken fra oppvaskmaskinen eller en tynn bok ut av en hylle.



6. Klemme på svamp/ball

Ha en svamp eller en annen myk ball i hånden. Med håndbaken vendt opp mot taket, klemmer du ballen med alle fingrene samtidig. Slipp opp og gjenta i jevn rytme.



7. Skulder/skulderblad

Løft armene over hodet. Bøy litt i albue og trekk skulderbladene sammen og litt ned. Trekk albue nedover langs kroppen mens skulderbladene holdes samlet. Løft deretter opp over hodet igjen.

