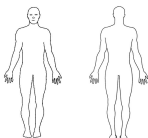


Programmet inneholder eksempler på drenasje og sirkulasjonsøvelser for albue og hånd.



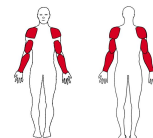
1. Rygliggende hvilestilling for skulder/arm 1

Hvilestilling for armen. Bygg godt oppunder aktuell arm med et par puter. Hånden burde ligge høyere enn albuen. Du skal kjenne at armen og skulderen er så avspente som mulig. Legg også puter under hodet.



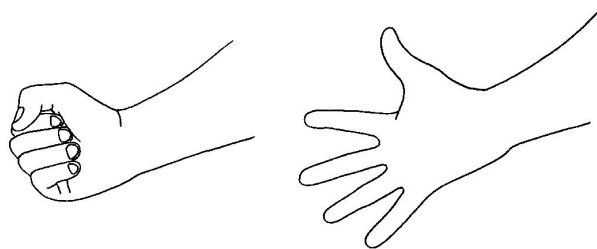
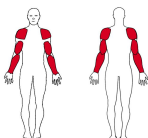
2. Rygliggende hvilestilling for skulder/arm 2

Ligg på ryggen og plasser en pute på siden av magen slik at underarmen kan hvile på denne. Juster posisjon av puten etter behov.



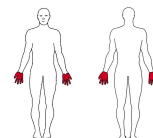
3. Rygliggende hvilestilling for skulder/arm 3

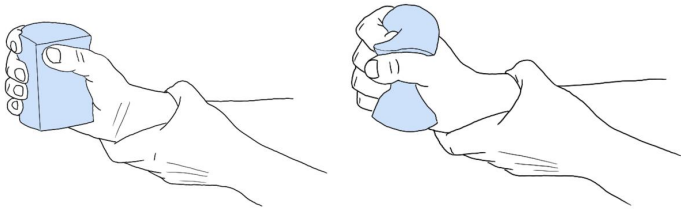
Ligg på ryggen og plasser en pute under skulder, overarm og underarm. Juster posisjon av puten etter behov.



4. Åpne og lukk hånden

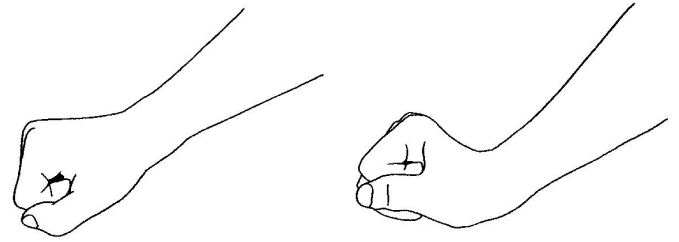
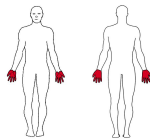
Lukk hånden og knytt neven. Deretter åpner du hånden og strekker og spriker med fingrene.





5. Styrketrening av fingre med skumgummi

Hold skumgummien i hånden. Klem skumgummien med alle fingrene som når du klemmer vannet ut av en svamp. Alle fingertupper skal bøyes inn i skumgummien. Hold i 5 sekunder.



6. Rulle håndledd

Knytt neven løst. Gjør en rullebevegelse med håndleddene. Bytt retning.

