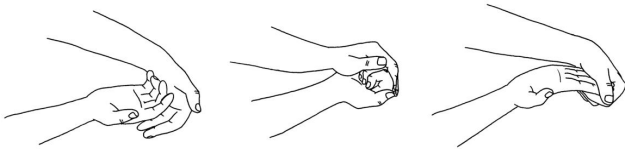


---

Ta av ortosen och gör träningen vid 3 tillfällen per dag och varje övning 5 gånger.

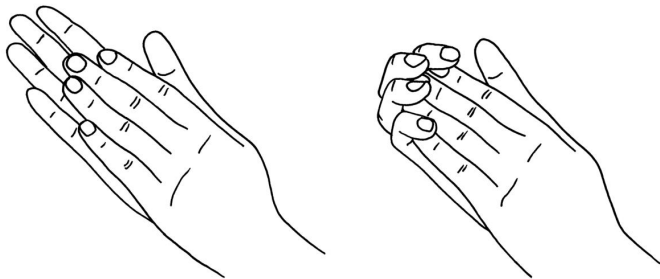
---



### Passiv rörelse av fingrarna

Med hjälp av din **friska hand**, böj in samtliga fingrar mot handflatan. Håll denna position i några sekunder.

Sträck därefter ut fingrarna helt med hjälp av din **friska hand**.



### Böjning av ytterleder

Med **egen kraft** böj ytter- och mellanleder, håll knogarna raka.

Använd din friska hand som stöd vid behov.

Med **egen kraft** - sträck samtliga fingrar.

---