

# OEFENINGEN HAND - TENDON GLIDING EXERCISES

3 sets van 10 herhalingen - 3 tot 5 keer per dag



1. Dakje



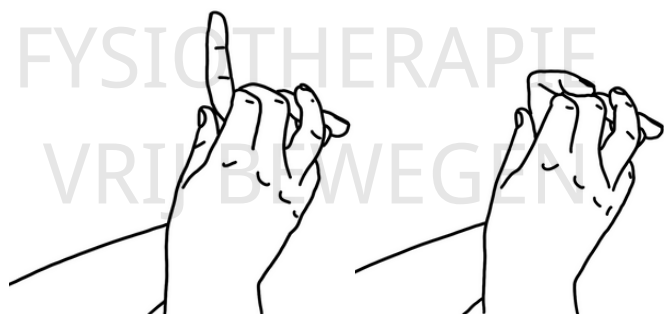
2. Haakje



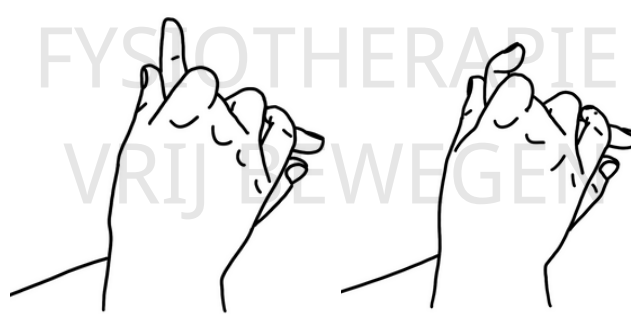
3. Platte vuist



4. Volle vuist



5. Mobiliteit vinger 1



6. Mobiliteit vinger 2

**FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN**

Heb je nog vragen? Mail ons: [info@fysiotherapievrijbewegen.nl](mailto:info@fysiotherapievrijbewegen.nl)