

OEFENINGEN HAND - TENDON GLIDING EXERCISES

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



1. Dakje



2. Haakje

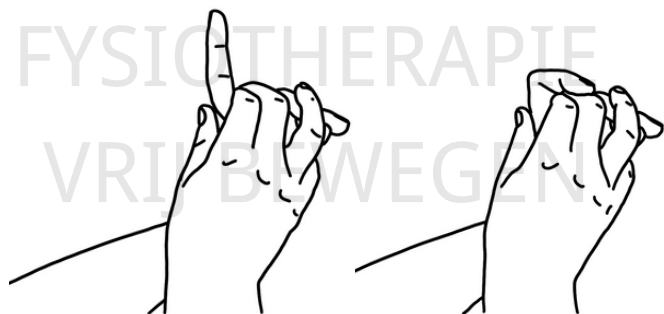
Voor 1 t/m 4: na elke beweging even opstrekken!



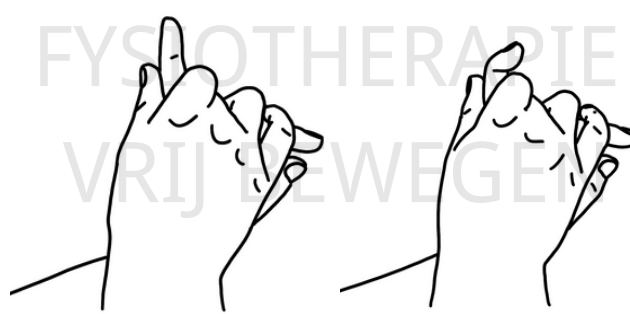
3. Platte vuist



4. Volle vuist



5. Mobiliteit vinger 1



6. Mobiliteit vinger 2

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl