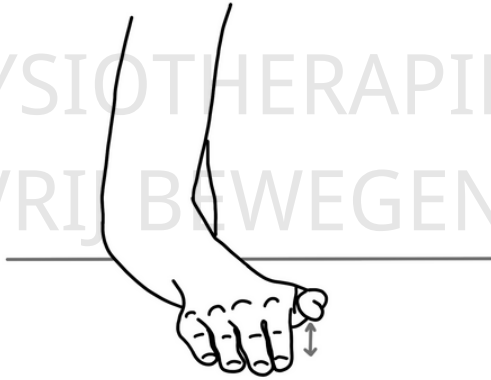
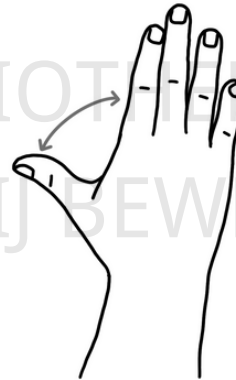


OEFENINGEN DUIM

3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



Duim optillen



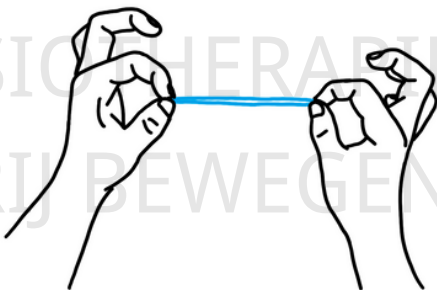
Duim zijwaarts schuiven



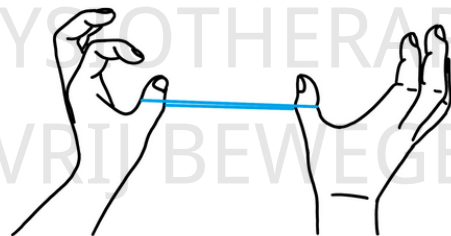
Duim 'optrekken'



Duimboog



Duimboog met elastiekje 1



Duimboog met elastiekje 2

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

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