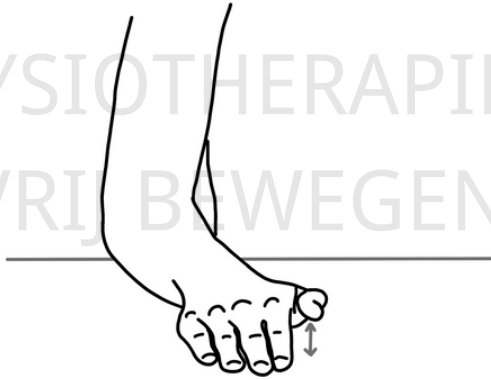
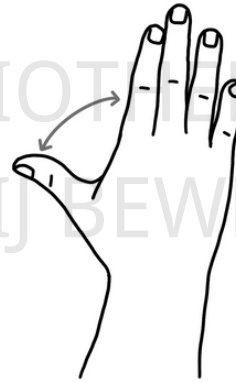


# OEFENINGEN DUIM

3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



1. Duim optillen



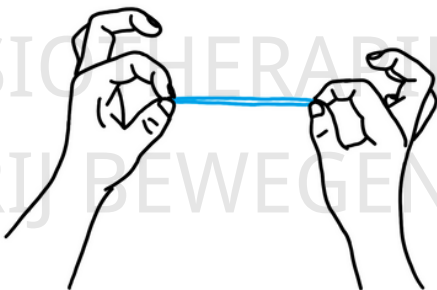
2. Duim zijwaarts schuiven



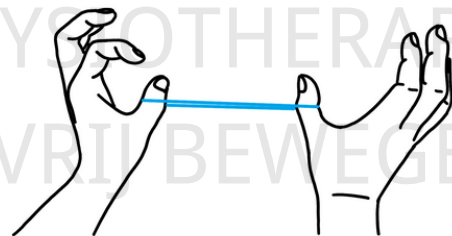
3. Duim 'optrekken'



4. Duimboog



5. Duimboog met elastiekje 1



6. Duimboog met elastiekje 2

**FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN**

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