

TRÄNINGSPROGRAM HARJOITTELUOHJELMA

Uppgjord av: Kir pkl

Datum: 5.5.2005

Godkänd av: H.I.

Datum: 5.5.2005

Reviderad av:
kir pkl
Datum:
7.4.2020

GYMNASTIKPROGRAM EFTER RADIUSFRAKTUR VOIMISTELUOHJELMA RADIUSMURTUMAN JÄLKEEN

Varje övning görs 20-30 gånger, tre gånger per dag.
Toista jokaista liikettä 20-30 kertaa, kolme kertaa päivässä.



Knyt handen – sträck
Laita sormet nyrkkiin – ojenna



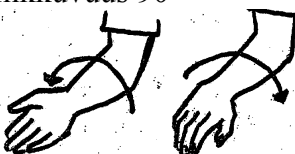
För fingrarna i tur och ordning mot tummen
Vie sormet vuorotellen peukaloa kohden



Böj handleden i sidled till vänster och höger
Taivuta kättä sivulta sivulle



Böj handleden uppåt och nedåt. Normal rörelse ca 90°
Taivuta kättä ylös ja alas. Normaali liikkuvuus 90°



Stöd underarmen mot bordet, vrid handflatan uppåt och nedåt.
Tue kyynärvarsi pöytäavasten, kierrä kämmentä ylös- ja alaspäin.

Hänvisning/Tilläggsuppgifter:
www.terveysportti.fi