



## Senglidningsövningar

För att upprätthålla eller återfå ledrörlighet och få senorna att glida friktionsfritt mot varandra görs så kallade senglidningsövningar. Gör varje rörelse 3-5 gånger och sträck ut emellan. Håll handleden lätt böjd vid fingerknytning och lätt sträckt vid fingersträckning.



Böj fingrarnas knogleder, sträck ut igen



Böj fingrarnas knog- och mellanleder med raka fingertoppar, sträck ut



Håll knoglederna raka. Böj fingertopparna och sträck därefter ut



Knyt handen till en knytnäve



Sätt tummen mot pekfingertoppen, sträck ut. sedan mot långfingret, sträck ut och fortsätt därefter mot ring- och lillfingret likadant



Böj tumtoppen mot lillfingrets bas