

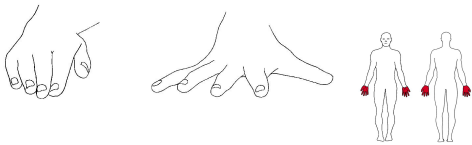
Allmänna övningar vid reumatisk sjukdom. Utförs 1-2 ggr/dag



### 1. Böjning av tummen mot alla fingrarna

Stå eller sitta på en stol. Stöd din underarm med din andra hand. Böj tummen mot pekfingeret och forma ett "O". Upprepa samma rörelse i tummen mot de andra fingertopparna.

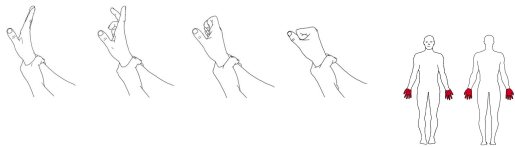
**Set: 2-3 , Repetitioner: 10-15**



### 2. "Spreta med fingrarna"

Sitt med stöd för underarm och handflata på ett bord. Håll alla fingrarna samlade. Spreta långsamt med fingrarna och för dem samman igen.

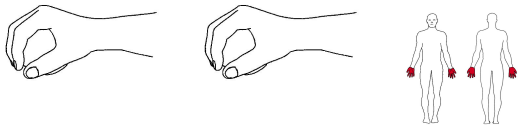
**Set: 2-3 , Repetitioner: 10-15**



### 3. Träning rörlighet fingrar

Håll handleden rak. Knyt handen och böj in alla fingerleder, börja rörelsen med lillfingeret. Rulla sedan in fingrarna till knuten hand. Öppna handen och sträck alla fingrar, börja rörelsen med pekfingeret. Ha fokus på att alla fingrarnas leder böjs och sträcks!

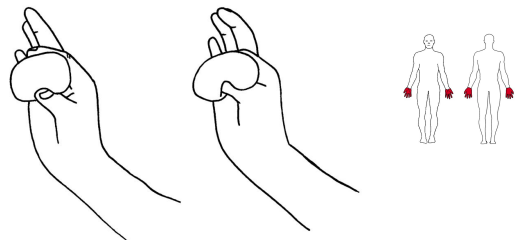
**Set: 2-3 , Repetitioner: 10-15**



### 4. Kläm en boll i handen

Håll en liten mjuk boll eller träningsdeg i handen. Kläm bollen i några sekunder och slappna sedan av. Upprepa med den andra handen.

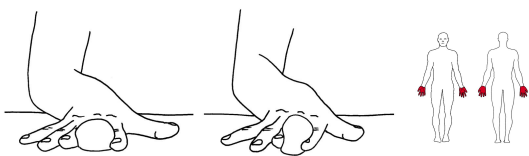
**Set: 2-3 , Repetitioner: 10-15**



### 5. Pincettgrepp med terapeutisk lera 2

Forma leran som en boll och placera den mellan pekfinger och tumme. Pressa fingrarna mot varandra.

**Sett: 2-3 , Repts: 10-15**



### 6. Klippa terapeutisk lera med pek- och långfinger

Placera underarmen på bordet med handflatan vänd neråt. Forma leran som en boll och placera leran mellan pekfinger och långfinger. Pressa fingrarna mot träningsdegen och håll spänningen en aning.

**Set: 2-3 , Repetitioner: 10-15**

