



# HTWB

## Oefeningen voor hand, pols en vingers

Let bij het oefenen op de volgende aandachtspunten:

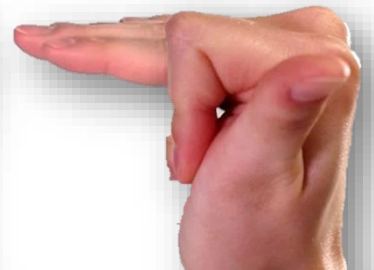
- Tijdens het oefenen mag er geen heftige pijn ontstaan.
- Als er irritatie optreedt, moet deze binnen 30 minuten na het oefenen verdwenen zijn. Is dit niet het geval, dan moet u deze oefening niet meer doen. U meldt dit de handtherapeut tijdens uw volgende afspraak.



**Haakvuist**



**Rekken Haakvuist**



**Platte vuist**