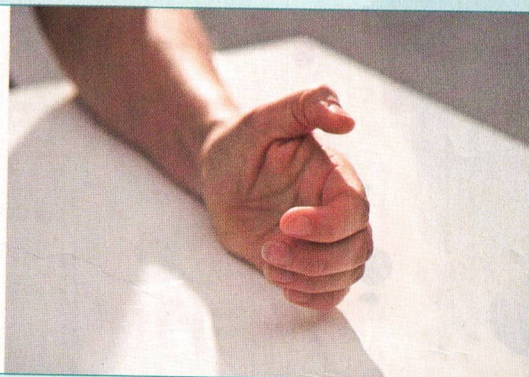


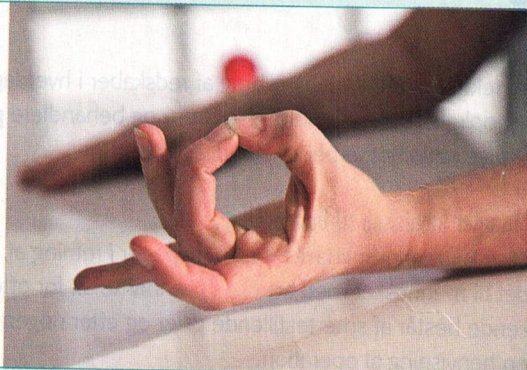
3 gode øvelser FOR DINE HÆNDER

For at bevare stærke og smidige hænder er det nødvendigt at træne bevægeligheden i håndens led og styrke håndens muskler

- Hold hånden på højkant.
- Bøj først fingrenes yderled og mellemlid og derefter i grundledet, så du lukker hånden så meget som muligt.
- Tæl til tre.
- Stræk fingrene så meget som muligt.
- Gentag øvelsen 5-8 gange.
- Skift til den anden hånd.

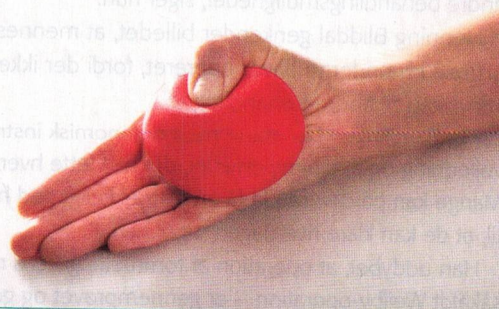


- Læg underarmen på et bord.
- Før tommelfingeren til henholdsvis 2., 3., 4., og 5. fingers fingerspids, så der dannes en ring med fingrene efter tur.
- Dine fingerspidser skal kun mødes, ikke presses sammen.
- Gentag øvelsen 5-8 gange.
- Skift til den anden hånd.



- Hold træningsbolden i håndfladen.
- Før tommelfingeren langsomt og sejt ned til bolden i retning mod lillefingeren.
- Hold spændingen 2-3 sekunder.
- Gentag bevægelsen 5-8 gange.
- Skift til den anden hånd.

Du kan købe træningsbolden i Gigtforeningens webbutik, www.gigtforeningen.dk/butik. Den koster 109 kroner for medlemmer og 135 kroner for ikke-medlemmer.



Se mange flere øvelser i film og billeder på

www.gigtforeningen.dk/oelvelser



Hjælpemidler til køkkenet

Elektriske køkkenhjælpemidler som aflaster hænder og håndled, og som kan hjælpe personer med svag håndkraft. Skruelågsåbner, dåseåbner og flaskeåbner.



Arbejder ved hjælp af batterier. Meget let betjente redskaber.

Udsalgspris kr. 199,00 inkl. Moms ekskl. Lev. Bestil på www.kcpedersen.dk