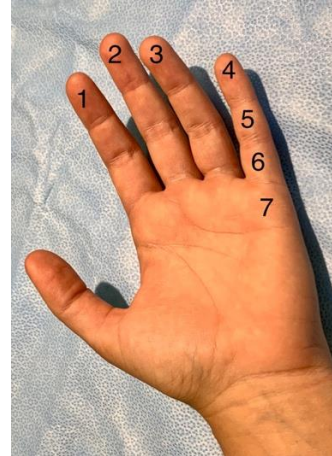

Algemene revalidatieoefeningen duim

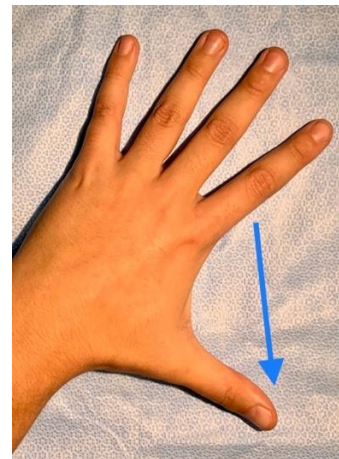
Raak elke vingertop aan met de duim te beginnen bij de wijsvinger, ga over naar de middelvinger, de ringvinger en de pink. Breng nu de duimtop tot aan de basis van de pink

Herhaal 10 keer



Leg uw hand plat op de tafel. Open de duim zo ver als mogelijk, sluit nadien weer.

Herhaal 10 keer



Maak draaibewegingen met je duim van links naar rechts en van rechts naar links. Grote draaiingen afwisselend met kleinere.

Herhaal 10 keer

