

BUÜ HASTANESİ FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALINA ÖZGÜ EL BİLEĞİ VE PARMAK EGZERSİZLERİ

EY.FR.10.436.24

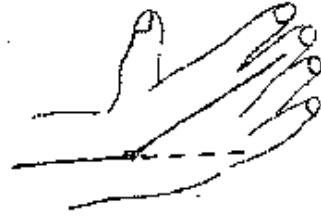
EL BİLEĞİ VE PARMAK EGZERSİZLERİ



El bileğinizi aşağıya
doğru bükün.



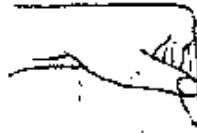
El bileğinizi yukarı kaldırın.



El bileğinizi baş parmağınız
yönünde çeviriniz.



El bileğinizi küçük parmağınız
doğru çeviriniz.



Parmaklarınızı düz
olarak bükünüz.



Parmaklarınızı düz olarak
yukarı kaldırın.



Elinizin parmaklarıyla
yumruk yapınız.



Parmaklarınızı düzleştiriniz.



Baş parmağınızı avucunuzun
içine çekiniz.



Baş parmağınızı yukarı kaldırınız.



Baş parmağınızı diğer
parmaklarınıza yaklaşın.



Baş parmağınızı diğer
parmaklardan uzaklaştırın.



Parmaklarınızı birbirinden
uzaklaştırın.



Parmaklarınızı birbirine
yaklaşın.



Baş parmağınız ile küçük
parmağınızı birbirine değdirin.