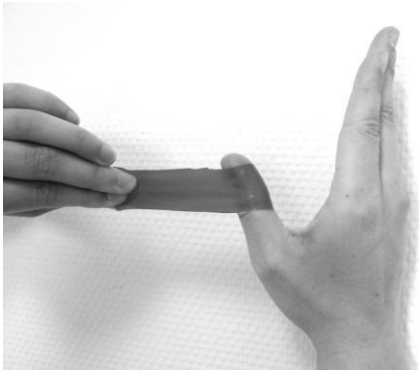
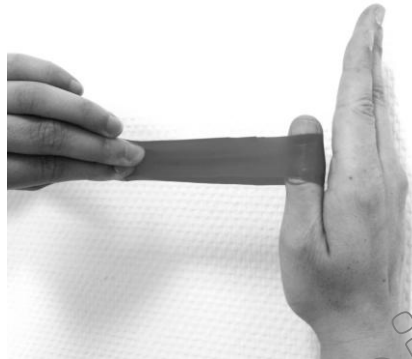


Trainen van de duimmuis

- Oefening 1: Duim sluiten - beweeg de duim naar de handpalm toe.



Ontspannen



Aangespannen

- Oefening 2: Duim spreiden - beweeg de duim van de handpalm af.



Ontspannen



Aangespannen

- Oefening 3: MCP-gewricht buigen met topje gestrekt

** Hand met pinkzijde op de tafel.*



Frequentie:

Aantal herhalingen per oefening: