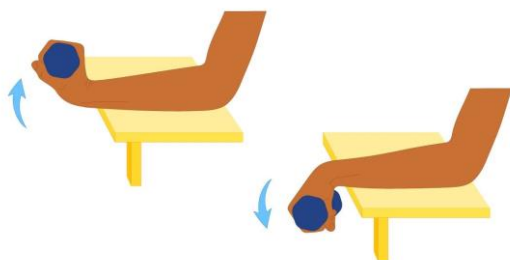


Roko položite čez rob mize. Dlan potisnite navzgor tako, da prsti gledajo proti stropu, in nato navzdol, da gledajo proti tlom. Ponovite 10-krat.

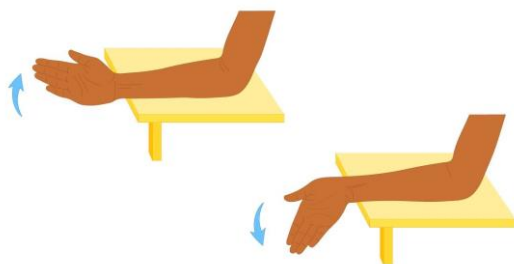
Zakrožite v zapestju 10-krat v eno in 10-krat v drugo smer.



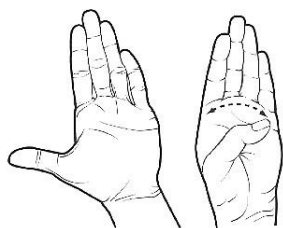
Roko položite čez rob mize tako, da prsti gledajo navzgor. V dlani imate lahko brisačo ali drugi lažji predmet, kasneje 0,5 kg težko utež. Dvignite dlan navzgor. Ponovite 10-krat.



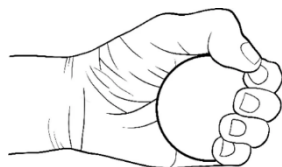
Roko položite čez rob mize tako, da prsti gledajo navzdol. V dlani imate lahko brisačo ali drugi lažji predmet, kasneje 0,5 kg težko utež. Dvignite dlan navzgor. Ponovite 10-krat.



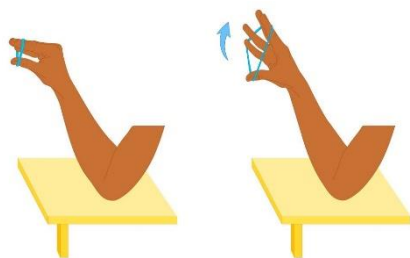
Roko položite čez rob mize tako, da palec gleda proti stropu. Dvignite dlan navzgor, do koder lahko, ponovite 10-krat.



S palcem potujite na drugo stran dlani in zadržite. Ponovite 10-krat.

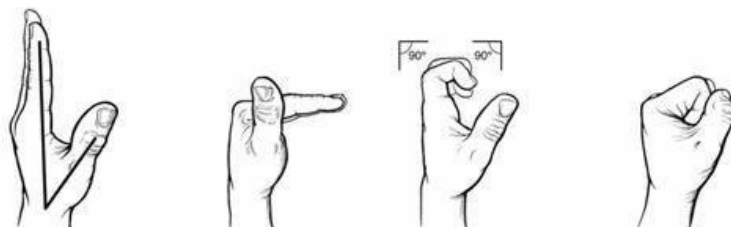


Mehko žogo stisnite 10-krat.



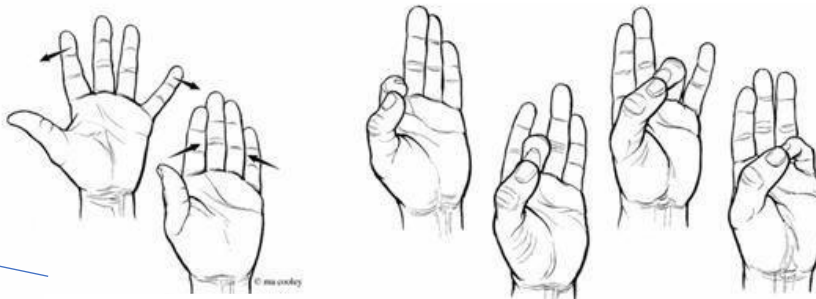
Elastiko postavite okrog prstov in jih potiskajte narazen in skupaj. Ponovite 10-krat.

Prsti so vzravnani, potisnite jih navzdol tako, da naredite strešico. Ponovite 10-krat.



Naredite pest, sprostite in ponovite 10-krat.

Prste razširite narazen in zadržite. Sprostite, ponovite 10-krat.



Prste vzravnate in razširite dlan, nato se s kazalcem, sredincem, prstancem in mezinčem dotaknete palca. Ponovite 5-krat.



Ramena so sproščena. Komolec, zapestje in prsti so iztegnjeni. Z drugo roko nežno povlecite dlan navzgor tako, da občutite prijeten razteg in zadržite 30 sekund. Nato nežno povlecite dlan navzdol tako, da občutite prijeten razteg in zadržite 30 sekund. Vajo ponovite 3-krat.

Vaje izvajajte počasi in previdno. Če vam katera od njih povzroča bolečine ali se pojavijo kaki drugi simptomi, jo prenehajte izvajati in **se posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom**. Posvetujte se s fizioterapevtom, da izberete primerne vaje za svoje potrebe.

Pripravila: Anita Janežič dipl. fiziot.

VIRI SLIK:

[wrist rotation | skiingexercises \(wordpress.com\)](https://www.wordpress.com/wrist-rotation-skiingexercises)

[Trigger-Finger-Release.pdf \(thecenteroregon.com\)](https://www.thecenteroregon.com/Trigger-Finger-Release.pdf)

[6 Easy Hand Therapy Ball Exercises You Can Do Anywhere Anytime – SENTEQ](https://www.senteq.com/6-Easy-Hand-Therapy-Ball-Exercises-You-Can-Do-Anywhere-Anytime)

[Hand Therapy Exercises: Strengthening & Restorative Techniques \(flintrehab.com\)](https://www.flintrehab.com/Hand-Therapy-Exercises-Strengthening-Restorative-Techniques)

[11 Best Tennis Elbow Exercises For Pain Free Mobility \[PDF\] \(sportydoctor.com\)](https://www.sportydoctor.com/11-Best-Tennis-Elbow-Exercises-For-Pain-Free-Mobility-PDF)

[Exercises for the Thumb | NHS Lanarkshire \(scot.nhs.uk\)](https://www.scot.nhs.uk/Exercises-for-the-Thumb)