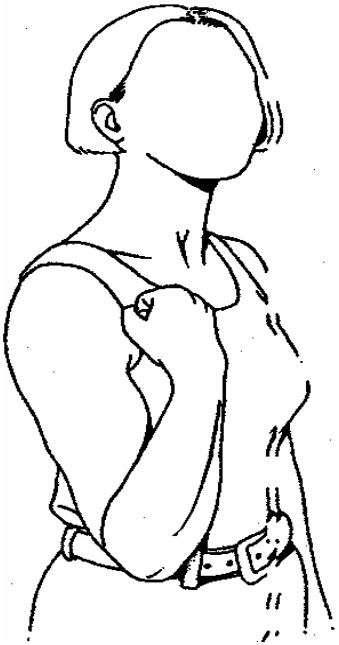


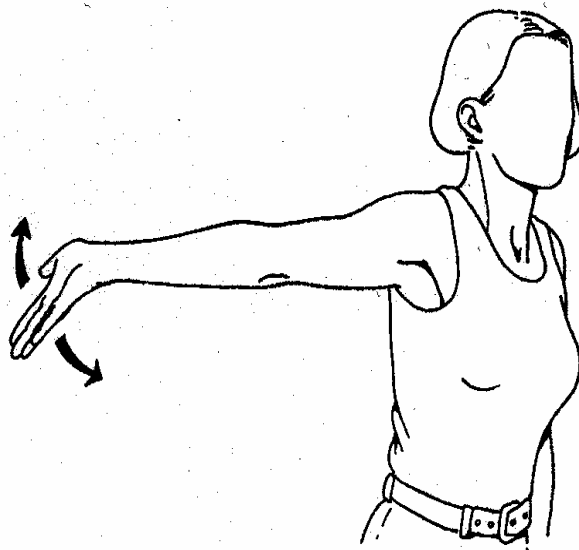
Förenklad nervglidningsövning för patienter med carpal tunnel syndrom



Start position



Det skonsammare alternativet



Det tuffare alternativet

Välj den övningen som du märker att du klarar av utan att handen domnar efter avslutad övning.

Övningen görs t ex 5ggr på morgonen och kvällen.