

Hoe houdt u uw hand veilig vast?

Het is belangrijk om de aangedane hand en arm goed te ondersteunen. Dit beperkt het risico op gewrichtsklachten. Deze handgreep helpt daarbij.

1 Pak met uw goede hand de pols van de aangedane arm.



2 De duim van de goede hand ligt in de handpalm van de aangedane hand.



3 De vingers van de goede hand omvatten de pols.



LET OP Pak de hand **NIET** bij de vingers vast. Dit kan uw gewrichten beschadigen.

