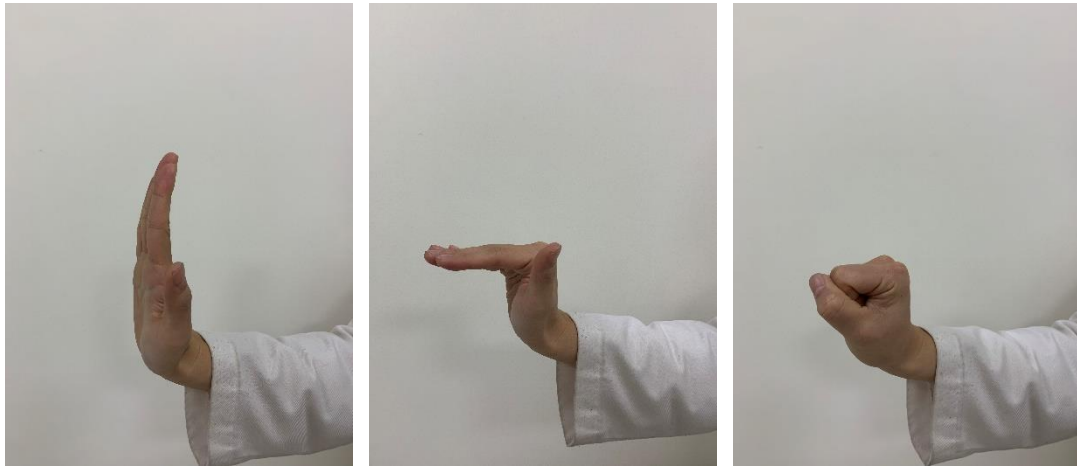


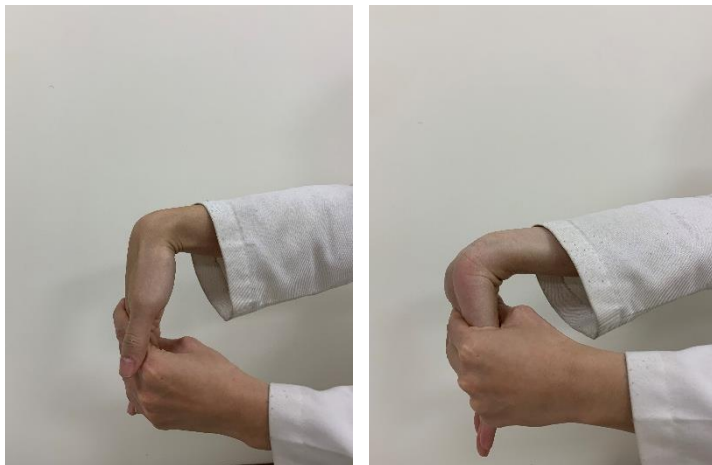
●簡易的手部復健運動：有助於減輕症狀，可以在家跟著做。

【手部復健運動一】



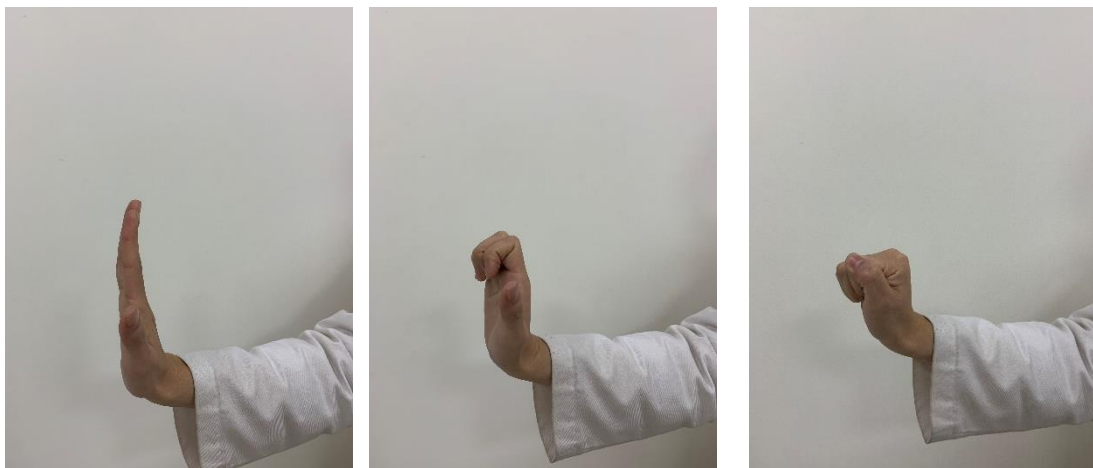
1.五指併攏，手指伸直。 2.彎曲掌骨，手指與地板平行。 3.握拳

【手部復健運動二】



1.手腕彎曲，掌心朝向自己。2.手腕彎曲，掌心背向自己。

【手部復健運動三】



1.五指伸直。 2.四指屈曲。 3.握拳。

【手部復健運動四】



1. 掌心朝上。



2. 將大拇指往外拉。

【手部復健運動五】



1. 握拳。



2. 手指伸直手掌朝前。



3. 手掌往後伸展。