

*Better
Together*

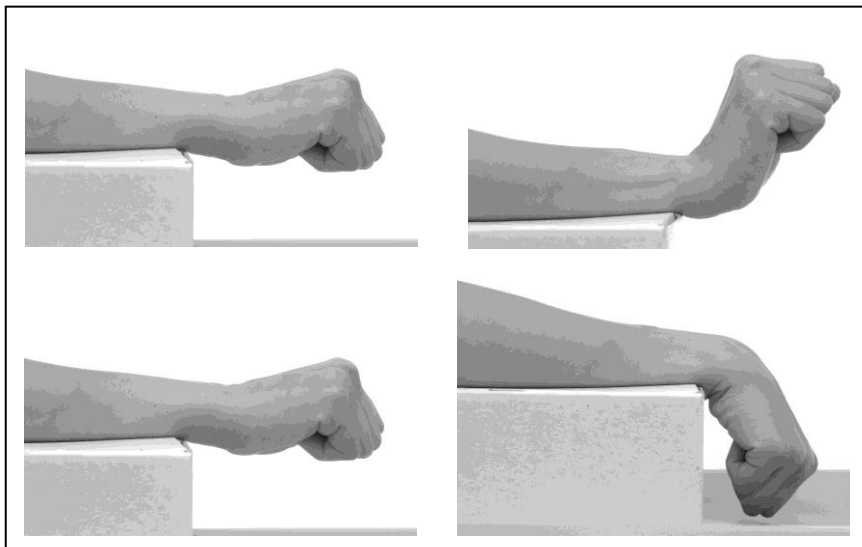
Patient information

Wrist and Elbow Exercise Programme

Therapies Directorate

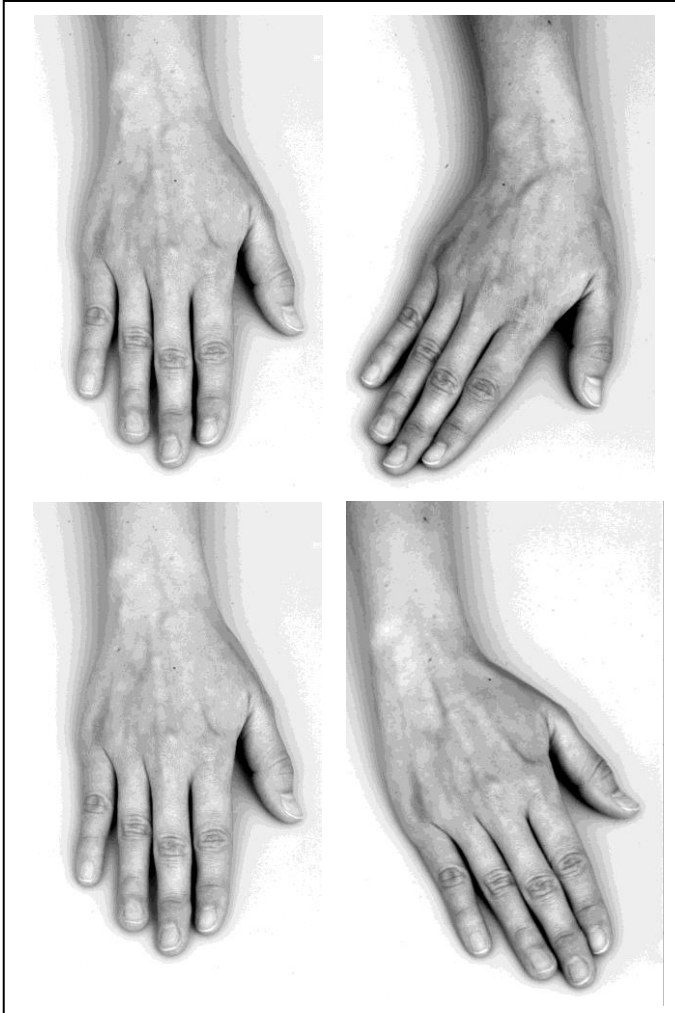
Your Occupational Therapist / Physiotherapist has selected the following exercises for you.

Only complete the exercises that have a tick next to them.
For each exercise hold the position for three to five seconds



- Support your forearm on a table or armrest.
- Bend your fingers into a relaxed fist.
- Move the hand up then down.

Repeat five times. Do three sets per day



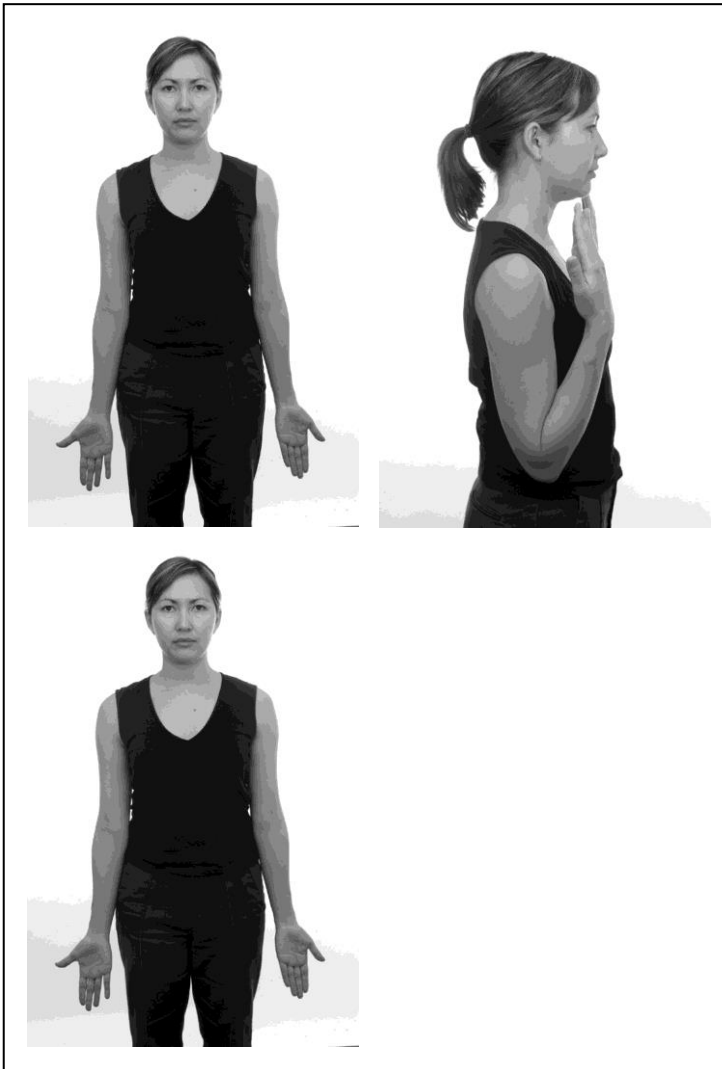
- Support your forearm on a table.
- Bend your wrist towards the little finger then towards the thumb.
- Keep your palm flat on the table.
- Make sure your forearm remains still.

Repeat five times. Do three sets per day



- Bend your elbows at 90 degrees and tuck them into your side.
- Turn your hand palm up then palm down, keeping your elbow still.

Repeat five times. Do three sets per day



- Have your arms by your side, palms facing forwards.
- Bend your elbows then straighten your elbows.

Repeat five times. Do three sets per day

Further Information:

Occupational Therapy Department

Tel: 0151 706 2760

Text phone number: 18001 0151 706 2760

Author: Therapies Directorate,

Review date: July 2017

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونياً.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوندیدار بهو نمخوشانهی له‌لایین تراستهوه په‌سند کراون، نه‌گسر داوا بکرنیت له فورمات‌هکانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندندهوه)، چاپی گموره، شریتی دمنگ، هیللی موون و نملیکترونیکی همیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字
体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.