

שם המתרגל: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_  
 שבוע תרגול: \_\_\_\_\_ מועד המפגש הבא: \_\_\_\_\_

יום 14	יום 13	יום 12	יום 11	יום 10	יום 9	יום 8	יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	רמת קושי	מס' חזרות	תרגיל
																כפיפת מפרקי בסיס האצבעות
																כפיפת מפרקי האצבעות
																הליכת אצבעות
																סיבובי שורש כף היד
																הפרדת אצבעות
																כפיפה אחורית של שורש כף היד
																סחיטת אגרוף
																לחיצת אצבעות
																צביטת אצבעות
																יד מאחורי הראש
																יד מאחורי הגב

הערות:

(קשיים, בעיות, סיבות מדוע לא

בוצע תרגיל אחד או יותר)

Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand (SARAH), © Copyright, Universities of Warwick and Oxford 2014. All Rights Reserved. The authors, being Professor Sarah Lamb and Dr Mark Williams and Dr Esther Williamson and Mr Peter Heine have asserted their moral rights.

תרגום החוברת לעברית נעשה במסגרת פרויקט גמר בלימודי תואר שני בחוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה