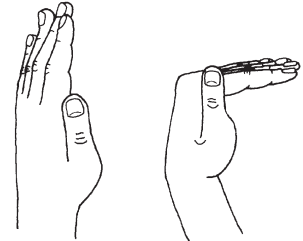


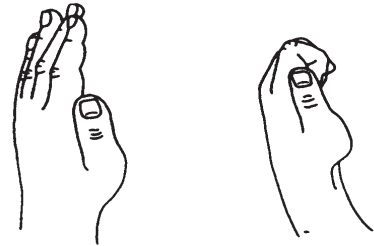
# Active Hand Exercises

Repeat these exercises \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day

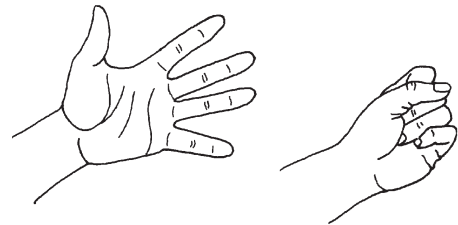
- With your wrists and your fingers straight, bend your fingers at the knuckles.



- Keep your knuckles and wrist straight. Bend and straighten your fingers.

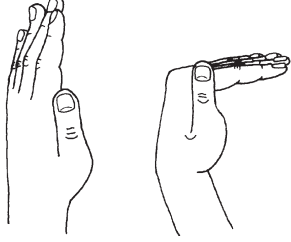


- Start with your fingers out straight. Make a fist, being sure each finger joint is bending as much as possible. Straighten your fingers as much as possible.

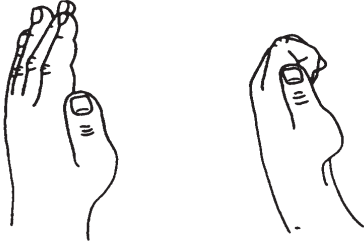


# تمارين اليد السريعة

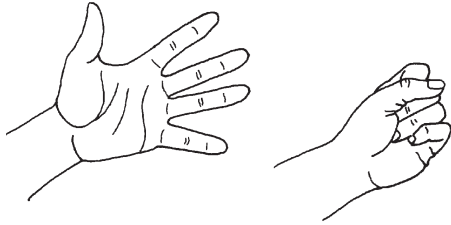
كرر هذه التمرينات \_\_\_\_\_ مرة (مرات)، \_\_\_\_\_ مرة (مرات) في اليوم



- قم ببسط معصميك وأصابعك، ثم اثن مفاصل أصابعك.

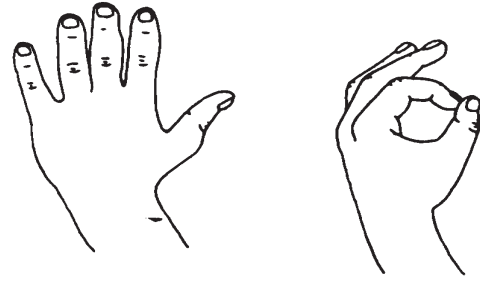


- حافظ على استقامة مفاصل الأصابع والمعصم. ثم قم بثني ومد الأصابع.

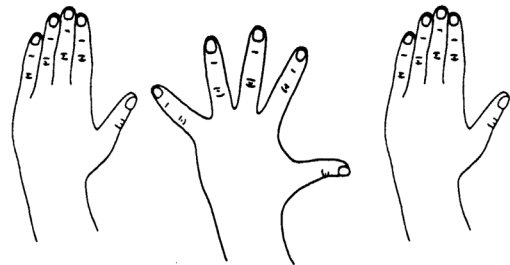


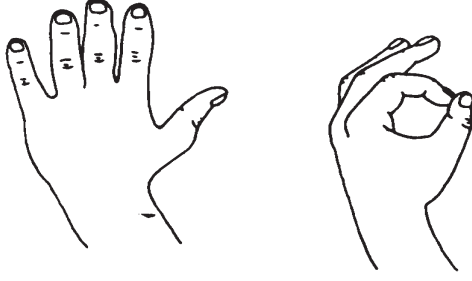
- ابدأ التدريب بفرد أصابعك نحو الخارج. ثم ضمها على شكل قبضة مع التأكد من أن كل مفصل من مفاصل الأصابع مثني إلى أقصى حد. ثم قم ببسط أصابعك إلى أقصى حد ممكن.

- Touch thumb to your fingertips, one at a time, making a circle. Open your hand wide after touching each finger.

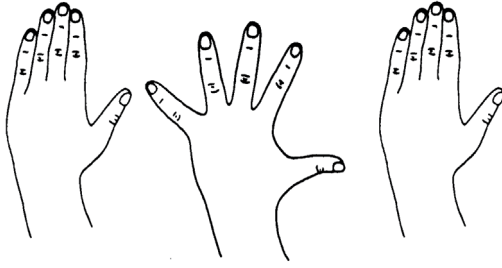


- Spread baby powder on the table under your fingers. Rest your hand on the table with your palm down. Spread your fingers wide apart and then bring them together again.





- المس أطراف أصابعك باستخدام الإبهام، صانعًا دائرة.  
قم ببسط يدك تمامًا بعد لمس كل أصبع.



- قم برش بودرة أطفال فوق المائدة أسفل أصابعك.  
ضع يدك على المائدة على أن تكون راحة اليد متجهة  
لأسفل. قم ببسط أصابعك بعيدًا عن بعضها ثم ضمها  
مرة أخرى.