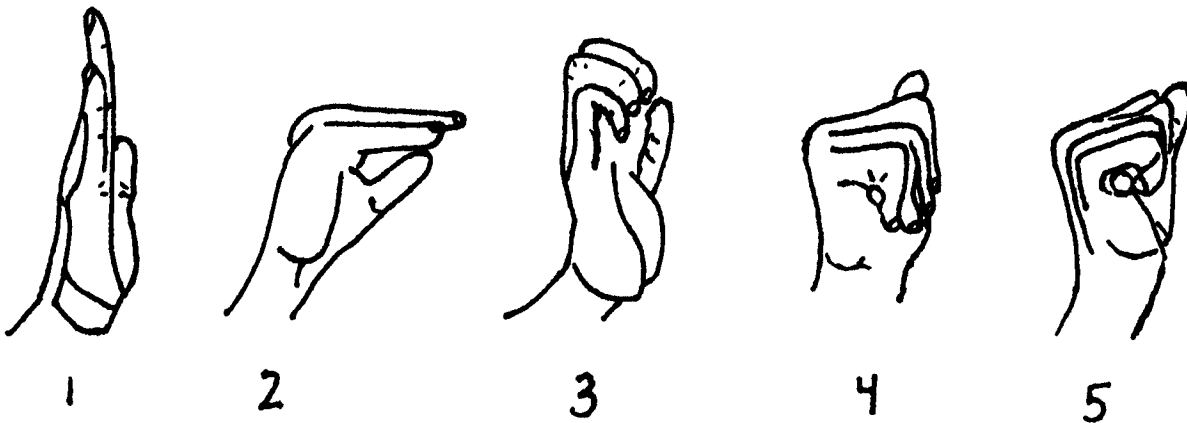


Tendon Gliding Exercises

This exercise program is a very important part of your treatment.

1. Start with your fingers straight.
2. Keeping the fingers straight, bend only at the large knuckles to table top position
3. Straighten large knuckles, and bend fingers to make a hook
4. Make a fist so that your finger tips touch the base of your hand
5. Curl finger tips up to make a tight fist.
6. Do exercises slowly and hold for 5 seconds in each position
7. Do 5 repetitions of the sequence hourly.



Ejercicios para el Movimiento del Tendon

Este programa de ejercicios es una parte muy importante en su tratamiento.

1. Comiense con sus dedos derechos.
2. Haga un tipo de puño separadamente con sus dedos.
3. Haga cada ejercicio 5 repeticiones cada hora.
4. Haga todo los ejercicios despacio y mantenga por 5 segundos.