Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

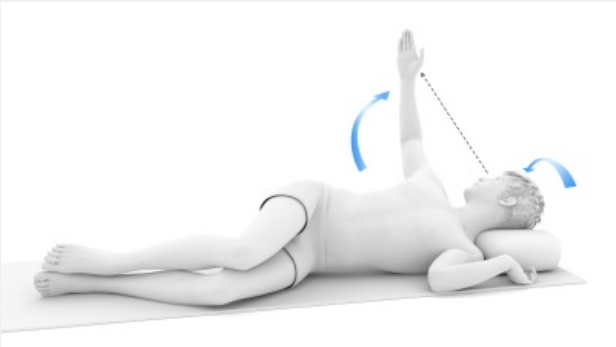
Øvelse 1 / 5

Udgangsposition

Liggende på venstre side med bøjede knæ og hofter og højre arm strakt fremad.

Udførelse

Før din højre arm i en bue opad/bagud og følg din hånd med øjnene/ansigtet. Lad din overkrop følge bevægelsen.



Gentage

Frit antal gentagelser.

Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Øvelse 2 / 5

Udgangsposition

Liggende på din højre side med din højre albue bøjet foran dig og dit hoved hvilende på din højre hånd.

Udførelse

Vend dine øjne/ansigt ned til din højre armhule og hold i et par sekunder.

Gentage

3-5 gentagelser

Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Øvelse 3 / 5

Udgangsposition

Siddende på skammel foran et spejl.

Udførelse

Løft højre arm mod loftet, førende med tommelfingeren, og hold venstre arm nede ved din side. Skub højre øre sidelæns mod højre arm. Hold i 6-8 sekunder.

Gentage

3-5 gentagelser

Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Øvelse 4 / 5

Udgangsposition

Liggende på din højre side.

Udførelse

Løft dit hoved fra puden, men bliv ved med at se lige frem.

Gentage

5-10 gentagelser

Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

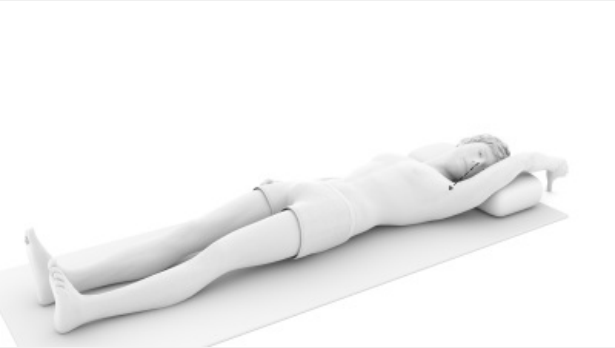
Øvelse 5 / 5

Udgangsposition

Liggende på ryggen med venstre arm helt hævet og hvilende på puden ved siden af dit hoved og højre arm hvilende ved din side.

Udførelse

Vend dine øjne/ansigt ned mod venstre armhule. Hold i 6-8 sekunder.



Gentage

3-5 gentagelser