



تمرین ۸ : کشش عضلات پایین آورنده مچ

با استفاده از دست آسیب ندیده دست آسیب دیده را به سمت بالا خم کنید
آرنج دست آسیب دیده را در تمام مدت صاف نگه دارید.

Exercise ۸: Stretching the lower wrist muscles

Using the uninjured hand, bend the injured hand upwards
.Keep the affected elbow straight throughout