

Oefeningen voor de hand en pols

U bent in behandeling voor klachten aan uw hand. In overleg met uw behandelend arts kunt u zelf oefeningen doen. In deze folder leest u welke oefeningen dat zijn.

Oefeningen

Doe onderstaande oefeningen per keer niet langer dan 15 minuten.



- Probeer de vingers zover mogelijk te strekken.
 - houd dit 8 tot 10 seconden vast
 - let op: probeer de vingers niet te overstrekken in de eerste 2 weken. Zo voorkomt u dat er te veel spanning op de wond komt te staan. Een zachte rek is toegestaan



- Streck de knokkels en buig uw vingers volledig.
 - houd dit 8 tot 10 seconden vast
 - probeer eerst zonder hulp van de andere hand zover mogelijk te komen. Heeft u die grens bereikt, dan mag u voorzichtig met de andere hand de vingers iets verder duwen. Let op, doe dit alleen als uw arts of therapeut dit adviseert



- Rol de vingers zoveel mogelijk op tot een vuist.
 - houd dit 8 tot 10 seconden vast
 - probeer eerst zonder hulp van de andere hand zover mogelijk te komen. Heeft u die grens bereikt, dan mag u voorzichtig met de andere hand de vingers iets verder duwen. Let op, doe dit alleen als uw arts of therapeut dit adviseert



- Buig de knokkels en eerste rij kootjes, houd de laatste rij kootjes gestrekt.
 - houd dit 10 seconden vast



- Buig de knokkels en houd uw vingers helemaal gestrekt.
 - houdt dit 8 tot 10 seconden vast

Herhaal bovenstaande oefeningen keer, per dag.

□ Rijstoefening:

Doe 3 kilo rijst in een bak. Let erop dat de bak geen hoge rand heeft zodat de schouder ontspannen is tijdens het oefenen. Ga ontspannen zitten. Graai met de hand door de rijst. Let op dat u geen kracht zet. Bij deze oefening ligt de nadruk op bewegen en niet op kracht. Doe deze oefening voor minuten, achter elkaar door.

□ Vul een zakje met scheerschuim. Graai hier rustig en ontspannen in. Doet dit voor minuten, achter elkaar door.

□ Pak 8-10 stukjes toiletpapier:

- maak een lopende beweging met je vingers
- beweeg alle vingers tegelijk
- maak een 'luchtig' propje voor een minuut. Herhaal dit keer

□ 1 voor 1 oppakken en wegleggen van knikkers/ moertjes/ knopen.

Handvaardigheid:

□ Draai 2 grote knikkers of golfballetjes in de handpalm enkele minuten:

- linksom
- rechtsom

Herhaal bovenstaande oefeningen keer, per dag.



□ Zet de elleboog op tafel met de hand recht omhoog. Houd de vingers ontspannen en beweeg de pols rustig naar achteren. U houdt de vingers in licht gebogen stand. Beweeg de pols rustig naar voren met de vingers ontspannen in gestrekte stand. Blijf vloeiend bewegen.



□ Spreid de vingers volledig en sluit ze dan weer. Herhaal deze oefening 5 keer.



□ Buig het bovenste gewricht van de duim.

- actief
- passief: pak het gewricht vast en buig het gewricht (alleen op advies)



□ Raak één voor één met de duim de overige vingertoppen aan, beginnend bij de wijsvinger. Als u bij de pink bent, dan glijdt u zover mogelijk met de duim via de pink naar beneden.



Houd de aangedane vinger net onder het tweede gewricht van boven vast. Buig het gewricht zo ver mogelijk. Strek vervolgens het gewricht zover mogelijk.



Houd de vinger net onder het laatste gewricht van boven vast. Buig het gewricht zover mogelijk. Strek vervolgens het gewricht zover mogelijk.



Strek de laatste 2 gewrichten van de vingers zo recht mogelijk.



Houd de andere vingers van de hand gestrekt vast en leg de hand met de handrug op tafel. Buig de vinger zover mogelijk.

Houd bovenstaande oefeningen:

- 8 tot 10 seconden vast
- minuten vast

Herhaal bovenstaande oefeningen keer, per dag.

Uw vragen

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact op met de polikliniek van uw behandeld arts van Noordwest Ziekenhuisgroep.