

Oefeningen voor hand/pols

Inleiding

Zoals u weet veranderen gewrichten door artrose of een andere reumatische aandoening. Geleidelijk aan komen daar ook bewegingsveranderingen bij en merkt u dat u problemen krijgt met dingen vastpakken of iets tussen uw vingers klemmen. De spierkracht en behendigheid verminderen vaak ook. Om uw gewrichten en spieren soepel te houden is het daarom belangrijk om oefeningen te doen. In deze folder staan algemene oefeningen en individueel kunt u met uw ergotherapeut nog aanvullende (spierversterkende) oefeningen doornemen.

Doel van de oefeningen

De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van de beweeglijkheid en het verminderen van de stijfheid in de gewrichten. Alle hand- en polsgewrichten komen hierbij aan bod. Voer de oefeningen dagelijks uit en doe elke oefening 10 maal. Probeer tijdens het oefenen de eindstand van het gewricht te bereiken.

Let op:

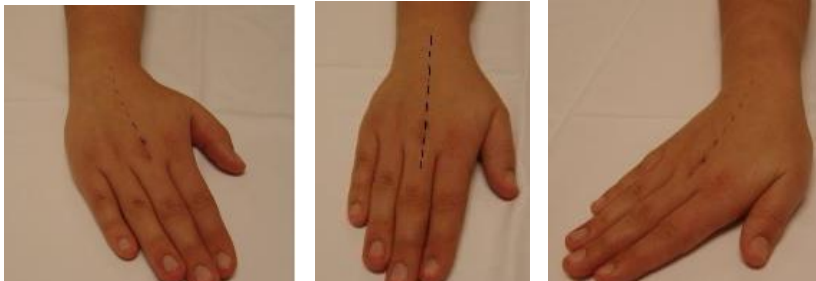
Stop met oefenen als u een scherpe stekende pijn in het gewricht krijgt. Spierpijn, rekpain of pijn als gevolg van bewegen bij klachten van stijfheid kan geen kwaad. Deze pijn moet na enkele uren weer verdwenen zijn.

Heeft u vragen naar aanleiding van deze oefeningen, stel deze dan aan uw ergotherapeut of handtherapeut.

Oefening 2: polsoefeningen zijwaarts

Uitvoering:

- Leg uw onderarmen op tafel met de platte hand op tafel.
- Beweeg de hand vanaf de pols plat over de tafel zoveel mogelijk naar buiten en houd de uiterste stand 5 seconden vast.
- Beweeg daarna de hand naar binnen en houd daar de uiterste stand wederom 5 seconden vast.

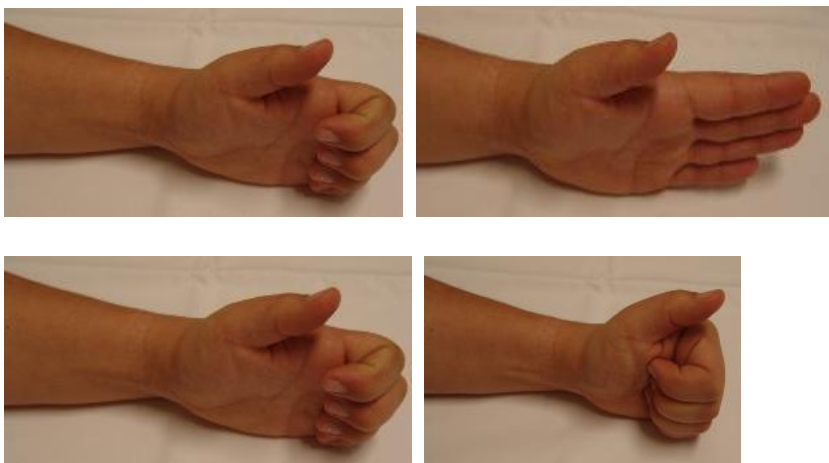


datum	aantal

Oefening 3: kleine vuist -buigen

Uitvoering:

- Leg uw onderarmen op tafel met de duimen omhoog. U strekt uw vingers en maakt een hoge vuist. (let op: knokkels recht en vingers gebogen (zie plaatje 1)).
- Vanaf de hoge vuist strekt u de vingers. Vanaf gestrekte vingers gaat u terug naar de hoge vuist. Vanaf daar maakt u een vuist.

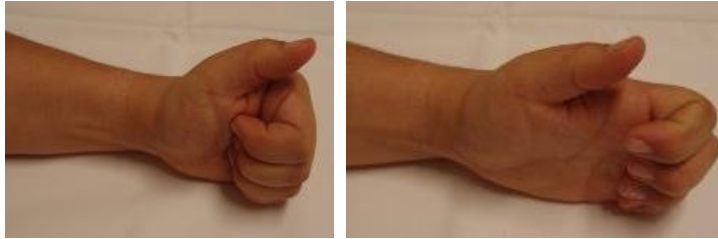


datum	aantal

Oefening 4: grote vuist-strekken

Uitvoering:

- Leg uw onderarmen op tafel met de duimen omhoog.
- U begint met de hand in een vuist met de duim omhoog.
- Dan beweegt u uw hand naar een hoge vuist. (let op: knokkels recht en vingers gebogen (zie plaatje 2)).
- Vanaf de hoge vuist gaat u naar gestrekte vingers.



datum	aantal

Oefening 5: beweeglijkheid van de duim

Uitvoering:

- Leg uw onderarmen op tafel met de duimen omhoog en gestrekte vingers.
- Streck de duim omhoog en buig deze weer.
- Beweeg de duim gebogen zoveel mogelijk naar binnen. Probeer met uw duim de onderkant van de pink aan te raken.
- Vanaf deze stand buigt u de duim weer gebogen naar boven en strekt u de duim.



Telefoonnummers en adressen

Afdeling Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

E: ergotherapie@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

