

Behandeling

# Oefeningen na een handoperatie

De handtherapeut neemt de oefeningen met u door die u moet doen tijdens de handtherapie.

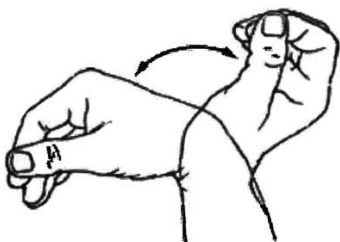
Volg altijd de instructies van uw handtherapeut op en ga NIET over de pijngrens heen!

**(073) 553 60 15**

Maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 12.00 en van 13.30 - 17.00 uur

## De oefeningen na de handoperatie

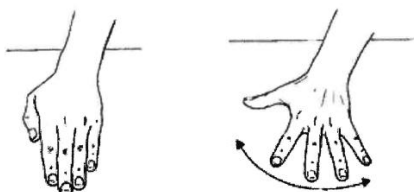
### Oefeningen pols



U zet de arm rechtop met de elleboog op tafel.  
Buig de pols waarbij de vingers gestrekt zijn.  
Strek de pols waarbij de vingers gebogen zijn.

Oefen 5 keer per dag en herhaal elke oefening 10 keer.

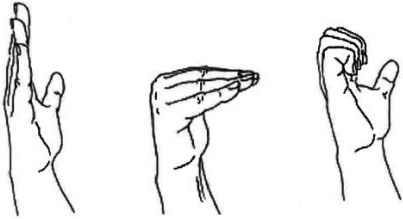
### Oefeningen hand



Leg de handpalm ontspannen op tafel en maak rustige spreid- en sluitbewegingen met de vingers.

Oefen 5 keer per dag en herhaal elke oefening 10 keer.

## Oefeningen vingers



Gestrekt

Dakje

Haakvuist



Platte vuist

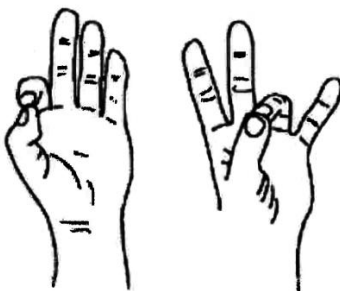


Gesloten vuist

- Maak vanuit de rechte hand een dakje en strek vervolgens de vingers weer.
- Maak vanuit de rechte hand een haakvuist en strek vervolgens de hand weer.
- Maak vanuit de rechte hand een platte vuist en strek vervolgens de hand weer.
- Maak vanuit de rechte hand een gesloten vuist (zonder duim) en strek vervolgens de vingers weer.

Oefen 5 keer per dag en herhaal elke oefening 10 keer.

## Oefeningen vingers - duim



Ga met de duim naar alle topjes van de vingers. Houd het topje van de duim hierbij altijd gebogen. Wanneer u bij de pink bent kijkt u of u via de binnenzijde van de pink omlaag kan glijden met de duim.

Oefen 5 keer per dag en herhaal elke oefening 10 keer.

## Betrokken afdelingen

Plastische Chirurgie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/plastische-chirurgie>)

LIJV handencentrum (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/lijv-handencentrum>)

Code PCH-732