

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!

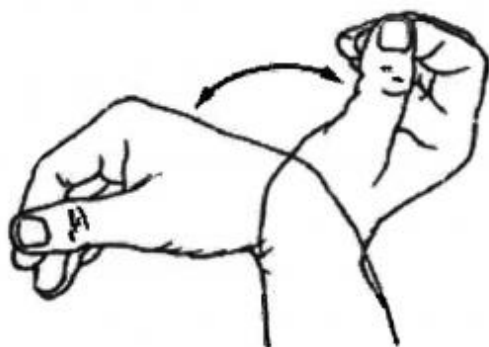
**(073) 553 60 15**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## De oefeningen na de handoperatie

### Oefeningen pols

---

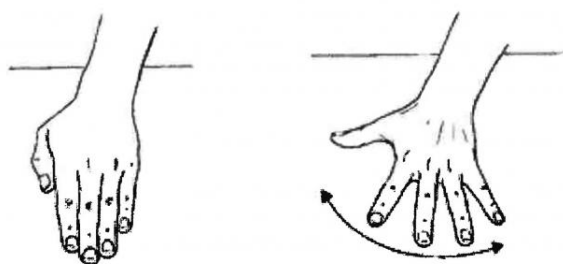


U zet de arm rechtop met de elleboog op tafel.  
Buig de pols waarbij de vingers gestrekt zijn.  
Strek de pols waarbij de vingers gebogen zijn.

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.

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via de beveiligde website MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

## Betrokken afdelingen

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

LJVV handencentrum (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/lijv-handencentrum>)

Code PCH-732