

Behandeling

Oefeningen na een handoperatie

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

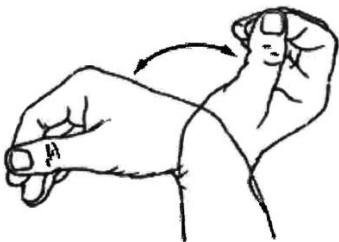
Volg altijd de instructies van uw handtherapeut op en ga NIET over de pijngrens heen!

(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

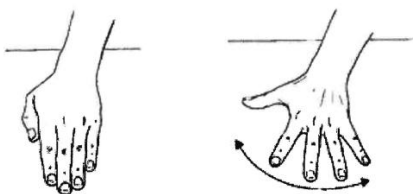
Oefeningen pols



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.

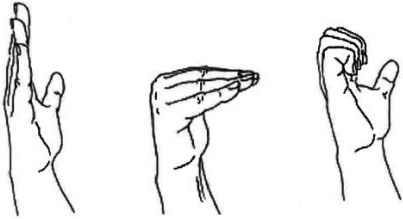
Oefeningen hand



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.

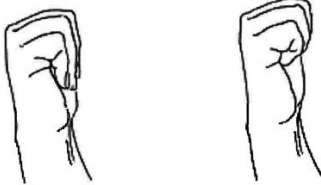
Oefeningen vingers



Gestrekt

Dakje

Haakvuist



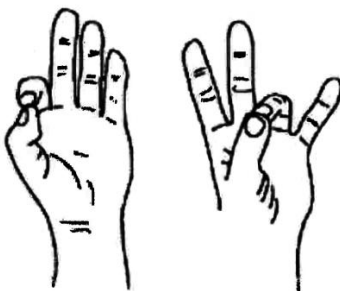
Platte vuist

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