Behandeling

Handtherapie na een operatie vanwege gewrichtsslijtage duim

Na een operatie aan uw duim vanwege gewrichtsslijtage (artrose) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/artrose-van-de-duim) krijgt u handtherapie.

Wanneer u precies start met handtherapie onder begeleiding van een handtherapeut, is afhankelijk van welke operatie u heeft gehad.

- Als uw duimgewricht is vervangen (artroplastiek), dan ziet u de handtherapeut na 4 weken.
- Is uw duimgewricht vastgezet (artrodese)? Dan heeft u al 1 week na de operatie uw eerste afspraak bij de handtherapeut.

Hieronder, in het blok 'Hoe verloopt de behandeling?' vindt u filmpjes van een aantal oefeningen van de handtherapeut. Bij de filmpjes zit geen geluid.

Let op!

De handtherapeut neemt de oefeningen die u moet doen met u door tijdens de handtherapie. Ook vertelt de handtherapeut hoe vaak per dag u welke oefeningen moet doen. In de loop van het traject past de handtherapeut de oefeningen steeds aan. Sommige oefeningen mag u al meteen na uw eerste afspraak bij de handtherapeut doen, zoals de oefeningen voor de vingers en de oefeningen voor de duim. Andere oefeningen, zoals de krachtoefeningen, mag u pas later in het revalidatietraject doen. 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 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

De behandeling

Hoe verloopt de behandeling?

Oefeningen voor de vingers (eerste periode na de operatie)

U mag al meteen na de operatie een aantal eenvoudige oefeningen doen met uw vingers. De handtherapeut heeft u deze oefeningen voor de operatie al laten zien tijdens het kennismakingsgesprek. Zet bij de oefeningen uw hand omhoog, zodat eventuele zwellingen kunnen afnemen. Uw duim hoeft u bij de oefeningen niet te gebruiken.

1. Houd uw vingers gestrekt en beweeg ze tegelijk naar voren. U maakt op die manier een dakje met uw vingers. Strek daarna uw vingers weer.
2. Houd uw vingers gestrekt en buig ze vervolgens tegelijk. U maakt op die manier een klauw met uw vingers. Strek daarna uw vingers weer.
3. Probeer een vuist te maken. Strek daarna uw vingers weer.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Houd uw ellebogen en schouders soepel

U bent misschien geneigd om na de operatie minder te bewegen met uw ellebogen en schouders. U mag daarom na de operatie regelmatig een paar keer uw armen strekken en met uw schouders draaien. Op die manier houdt u uw ellebogen en schouders soepel.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Oefeningen voor de vingers

Als u eenmaal gestart bent met handtherapie onder begeleiding van de handtherapeut moet u de oefeningen voor de vingers blijven herhalen. Wel krijgt u er nog een extra oefening bij. Zet bij deze oefeningen uw hand omhoog. Uw duim hoeft u bij de oefeningen niet te gebruiken.

1. Houd uw vingers gestrekt en beweeg ze tegelijk naar voren. U maakt op die manier een dakje met uw vingers. Strek daarna uw vingers weer.
2. Houd uw vingers gestrekt en buig ze vervolgens tegelijk. U maakt op die manier een klauw met uw vingers. Strek daarna uw vingers weer.
3. Maak een platte vuist. U probeert hierbij de topjes van uw vingers plat te houden. Strek daarna uw vingers weer.
4. Maak een volledige vuist. Hierbij buigt u de topjes van de vingers. Strek daarna uw vingers weer.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Oefeningen voor de pols

1. Zet uw arm rechtop en laat uw hand ontspannen naar voren hangen. Beweeg vervolgens met uw hand naar voren en naar achteren.
2. Draai vervolgens met uw hand naar binnen en naar buiten.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Oefeningen voor de duim

Zet uw hand recht op tafel. Houd uw duim naast uw wijsvinger. Beweeg uw duim vervolgens naar de zijkant en weer terug.

1. Buig uw duim naar beneden. Strek daarna uw duim weer. Uw vingers kunnen bij deze oefening automatisch een beetje meebuigen.
2. Draai cirkels met uw duim. Het is belangrijk dat u bij deze oefening om en om in beide richtingen draait met uw duim.
3. Leg uw hand plat op tafel. Beweeg vervolgens rustig met uw duim een klein beetje naar binnen en naar buiten.
4. Draai uw hand nu om. Probeer vervolgens met uw duim één voor één uw wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink aan te raken. Probeert u de top van de duim hierbij licht gebogen te houden.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Oefening voor souplesse

Voor deze oefening heeft u 2 balletjes nodig. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld knikkers, golfballetjes of Chinese balletjes. Neem de 2 balletjes in uw hand. Beweeg ze vervolgens met uw vingers rond in uw handpalm.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Krachtoefeningen met de putty

Voor deze oefening heeft u een putty nodig. Dit is kneedklei. U kunt dit kopen bij de handtherapeut. U doet met de putty de volgende oefeningen:

1. Kneed de putty zodat er uiteindelijk een rolletje ontstaat.
2. Maak vervolgens een balletje van de putty. Gebruik hierbij ook uw duim.
3. Probeer met uw duim kleine deukjes te maken in de putty. Let er hierbij op dat de top van uw duim een klein beetje gebogen is.
4. Maak de putty iets platter. Probeer nu met uw duim en wijsvinger kleine stukjes uit de putty te trekken. Let hierbij ook weer op de stand van uw duim. Het is belangrijk dat de top van uw duim een klein beetje gebogen is.
5. Draai met uw duim en wijsvinger een stuk van de putty om. Ook bij deze oefening is het weer belangrijk dat de top van uw duim een klein beetje gebogen is.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Krachtoefening met het elastiek

Voor deze oefening heeft u een stevig elastiek nodig. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een postbode elastiek. Doe het elastiek om uw duim. Trek vervolgens met uw andere hand aan het elastiek in de richting van de zijkant. Trek daarna ook aan het elastiek omhoog en in de richting van de andere zijkant. Bij deze oefening is het belangrijk dat de top van uw duim een klein beetje gebogen is.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Krachtoefening met de wasknijper

Voor deze oefening heeft u een wasknijper nodig. Knijp met uw duim en wijsvinger in de wasknijper. Let er op dat de top van uw duim een klein beetje gebogen is.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/).

Praktische tips

Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis neemt u mee:

- een geldig identiteitsbewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Hier vindt u meer informatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee) over wat u moet meenemen.

Afspraak op onze locatie in 's-Hertogenbosch, Boxtel, Drunen, Rosmalen of Zaltbommel? Meld u eerst digitaal aan. Lees hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aanmelden) hoe dit werkt.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Betrokken afdelingen

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

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

Code PCH-002b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis