Behandeling

Oefeningen na een handoperatie

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

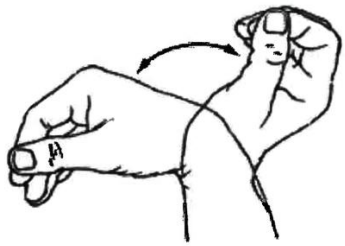
Volg altijd de adviezen van uw handtherapeut. Doe de oefeningen rustig en zonder kracht. Het is belangrijk dat u binnen uw pijngrens blijft. Stop met oefenen als u pijn krijgt. Twijfelt u of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met uw handtherapeut.

(073) 553 60 15

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

De oefeningen na de handoperatie

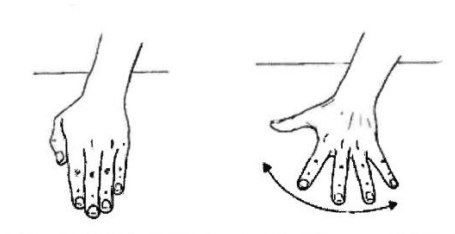
Oefeningen pols



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.

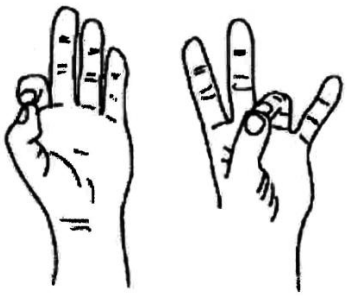
Oefeningen vingers



- 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

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis