

Fysiotherapie

Oefeningen voor de duim

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

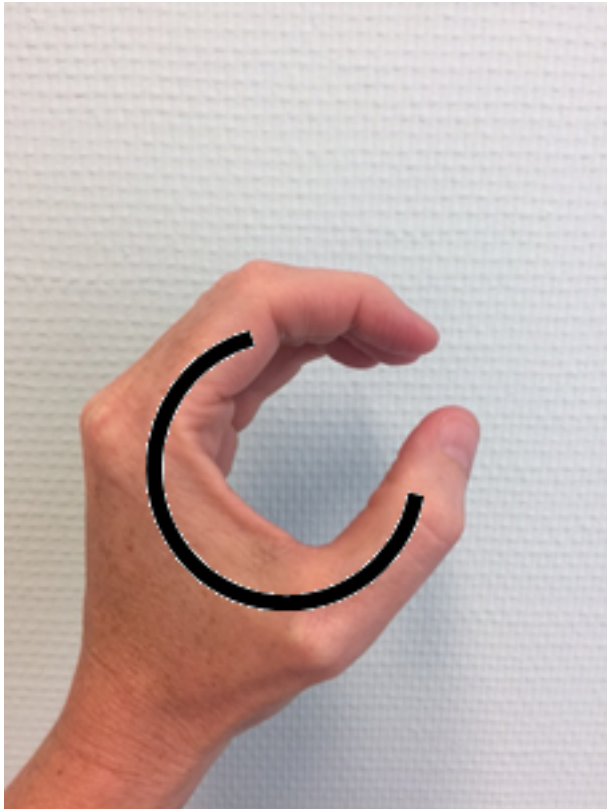
Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder vindt u vier oefeningen voor de duim.

Duimpositie

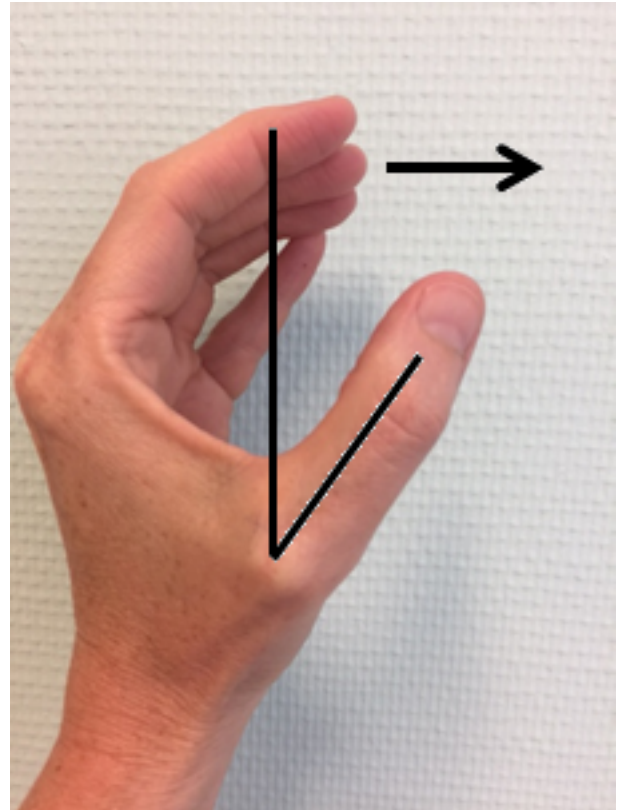
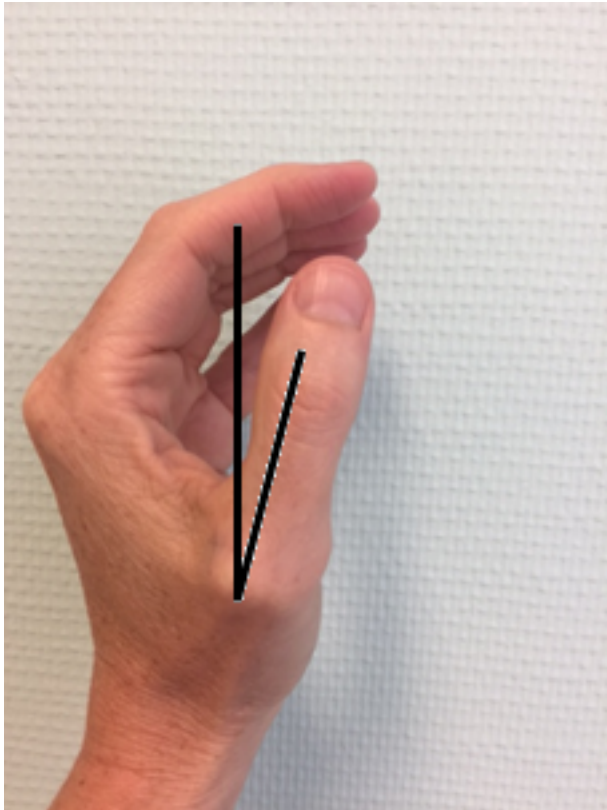
Beweeg de duim en wijsvinger naar elkaar toe zodat er een C ontstaat. Houd deze positie een aantal seconden vast.

Doe deze oefeningkeer per dag



APB oefening

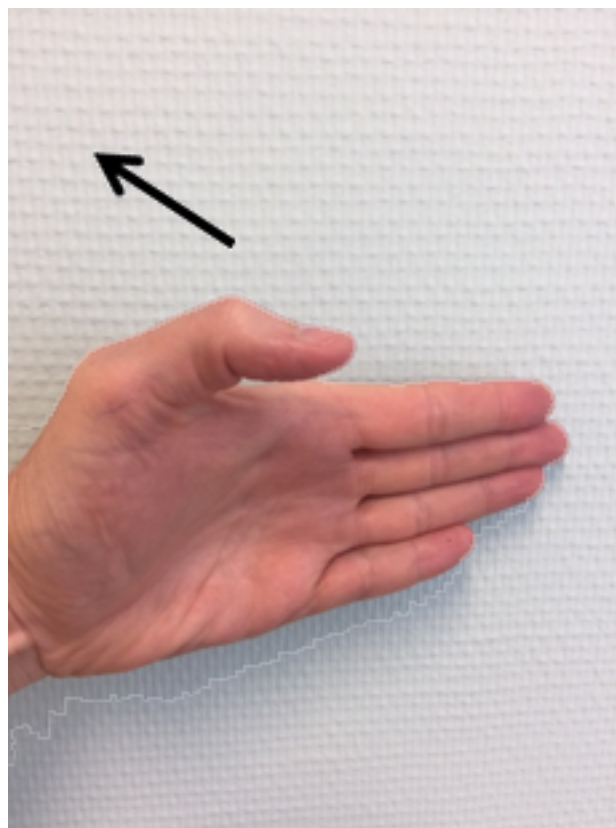
Spreid de duim af. Zorg ervoor dat de duim niet inzakt in het duimbasisgewricht.
.....herhalingenkeer per dag



EPB oefening

Start vanuit een neutrale duimpositie, trek de duim naar achter en omhoog; het topje blijft licht gebogen.

....herhalingenkeer per dag



FPB oefening

Buig de gestrekte duim in het middelste kootje. Streck daarna de duim volledig.
.....herhalingenkeer per dag

