Fysiotherapie / Handtherapie

Oefeningen om peesglijden in de vingers te bevorderen

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

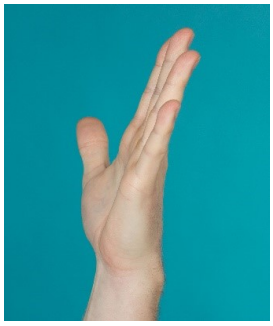
Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

U heeft van de handtherapeut het advies gekregen om te oefenen met peesglijden in de vingers. Het is belangrijk dat u onderstaande ofeningen rustig en met souplesse uitvoert.



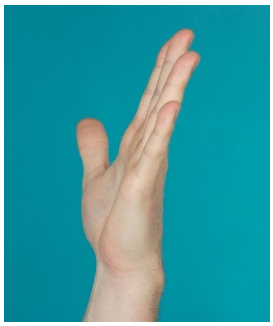


Dakje

Buig de knokkels, maar houd de andere vingergewrichten recht. Strek daarna de vingers weer.

..... keer per dag ..... herhalingen



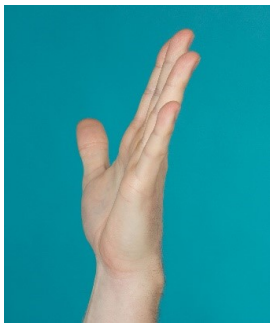


Platte vuist

Maak een vuist, maar zorg ervoor dat de topjes van de vingers niet buigen. Strek daarna de vingers weer.

..... keer per dag ..... herhalingen

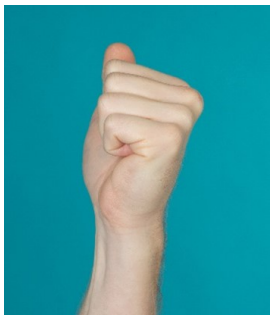


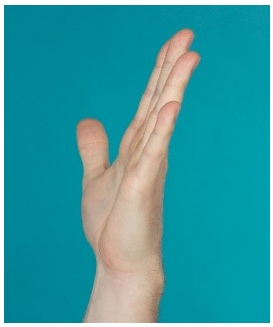


Haakvuist

Houd de knokkels gestrekt, maar buig de vingers zodat er een haak ontstaat. Strek daarna de vingers weer.

..... keer per dag ..... herhalingen





Volle vuist

Buig alle vingers en gewrichten om een vuist te maken. Strek daarna de vingers weer.

..... keer per dag ..... herhalingen

Foldernummer 26.23, 11_25