

Fysiotherapie

Oefeningen om peesglijden in de vingers te bevorderen

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
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

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



Dakje

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

.....keer per dagherhalingen



Platte vuist

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

.....keer per dagherhalingen



Haakvuist

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

.....keer per dagherhalingen



Volle vuist

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

.....keer per dagherhalingen