

Fysiotherapie

Oefeningen om peesglijden in de vingers te bevorderen

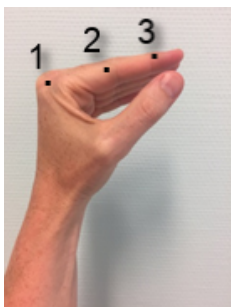
Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

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
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

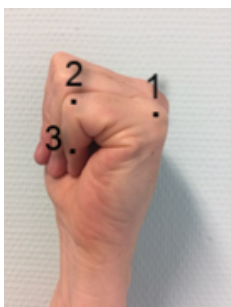
U heeft van de handtherapeut het advies gekregen om te oefenen met peesglijden in de vingers. Het is belangrijk dat u onderstaande oefeningen rustig en met souplesse uitvoert.



Dakje

Buig de knokkels (1), maar houd de andere vingergewrichten recht. Streck daarna de vingers weer.

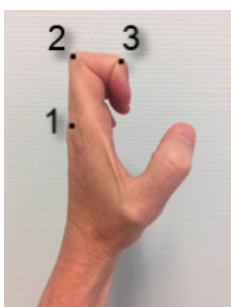
..... keer per dag herhalingen



Platte vuist

Maak een vuist, maar zorg ervoor dat de topjes (3) van de vingers niet buigen. Streck daarna de vingers weer.

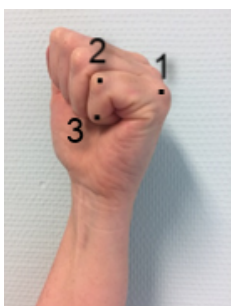
..... keer per dag herhalingen



Haakvuist

Houd de knokkels (1) gestrekt, maar buig de vingers (2 en 3) zodat er een haak ontstaat. Streck daarna de vingers weer.

..... keer per dag herhalingen



Volle vuist

Buig alle vingers en gewrichten (1, 2 en 3) om een vuist te maken. Streck daarna de vingers weer.

..... keer per dag herhalingen