

Fysiotherapie

Oefeningen voor de pols

Tenodese en dart throwing

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

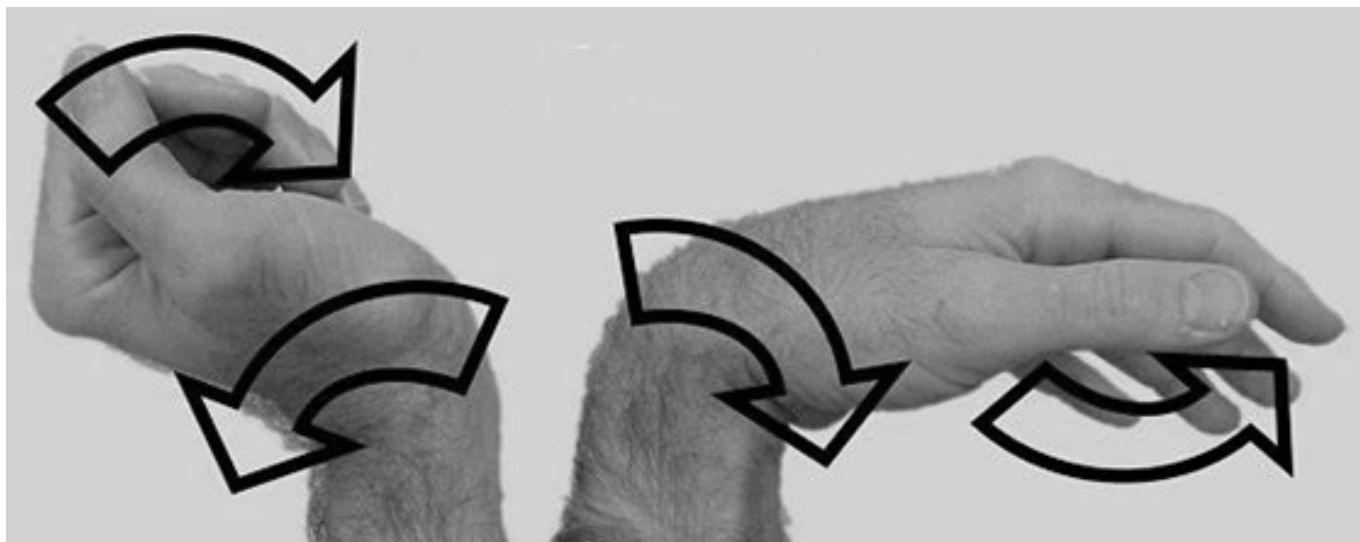
Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder vindt u informatie over de polsoefeningen tenodese en dart throwing.

Tenodese

Beweeg de pols naar achteren waarbij de vingers ontspannen gebogen worden, buig vervolgens de pols naar voren waarbij de vingers ontspannen gestrekt worden.

.....herhalingenkeer per dag



Dart throwing

Beweeg de pols ontspannen naar achteren en naar voren alsof u een dartpijlje wilt gaan gooien.
.....herhalingenkeer per dag

