

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

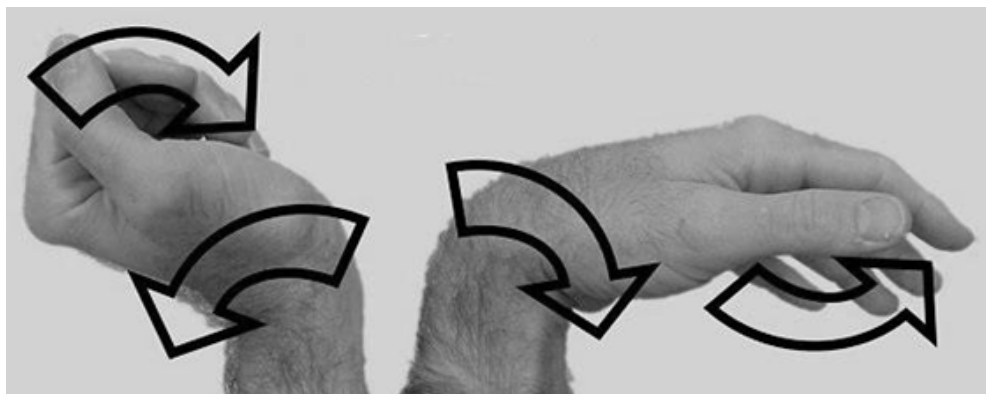
Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

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

Tenodese

1. Beweeg de pols naar achteren en strek de vingers niet (ontspannen).
2. Laat de pols naar voren zakken (vingers blijven ontspannen).

.....herhalingenkeer per dag



Dart throwing

Beweeg de pols langzaam naar achteren en naar voren alsof u een dartzpijltje wilt gaan gooien.

.....herhalingenkeer per dag

