

**Informatie-  
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

**Pols- en handrevalidatie**  
Spierversterkende oefeningen  
voor de duim

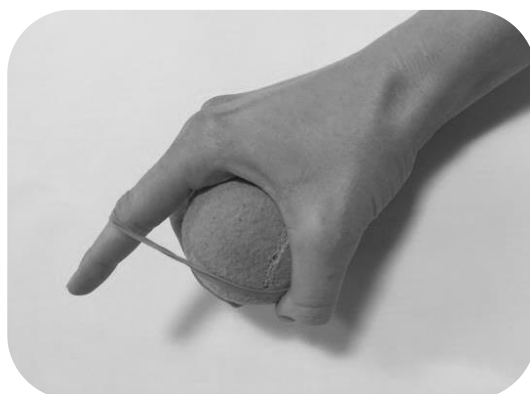


**Fysische revalidatie en Reumatologie**



Neem een goede ergonomische houding aan (aan tafel). Laat de onderarm voor alle oefeningen (behalve oefening 3) op de tafel rusten (eens je de oefeningen goed onder de knie hebt, kan u deze ook uitvoeren zonder extra steun aan de onderarm). Let op dat er steeds gewerkt wordt vanuit een stabiele pols.

## Oefening 1



- Neem de bal goed vast in de handpalm en met de vingers.
- Plaats de elastiek rond de bal en rond de vingers (Opgelet, niet rond de duim).
- Knijp stevig in de bal en strek gelijktijdig de wijsvinger (tegen weerstand van elastiek).
- Houd 10 tellen aan.

Herhalingen:

Frequentie:

## Oefening 2

- Maak een ontspannen vuist (met de vingers).
- Plaats het topje van de duim op het middelste kootje van de wijsvinger. (Opgelet, het eerste en tweede kootje van de duim zijn gebogen).
- Geef druk op het topje van de duim op de wijsvinger.
- Kantel gelijktijdig de duim licht naar buiten.
- Houd dit 10 tellen aan.



Herhalingen:

Frequentie:

## Oefening 3



- Maak een dakje met de vingers in een hoek van ongeveer 60°. (Opgelet, het eerste en tweede kootje van de vingers zijn gestrekt).
- Beide kootjes van de duim zijn lichtjes gebogen en de duim kantelt licht naar buiten.
- Houd dit 10 tellen aan.

Herhalingen:

Frequentie:

## Oefening 4



- Maak een ontspannen vuist (met de vingers).
- Plaats het topje van de duim op het middelste kootje van de wijsvinger. (Opgelet, het eerste en tweede kootje van de duim zijn gebogen).
- Wrijf met het topje van de duim van het middelste kootje van de wijsvinger naar het topje van de wijsvinger.
- Kantel gelijktijdig de duim licht naar buiten, zodat beide vingertoppen elkaar raken.
- Houd dit 10 tellen aan. (Opgelet, houd een mooie cirkel aan).

Herhalingen:

Frequentie:

## Oefening 5



- Idem bovenstaande oefening.
- Houd dit 10 tellen aan en geef gelijktijdig druk op de vingertoppen. (Opgelet, houd een mooie cirkel aan).

Herhalingen:

Frequentie:

## Oefening 6



- Maak een ontspannen vuist (met de vingers). (Opgelet, stabiele pols)
- Plaats het topje van de duim op het middelste kootje van de wijsvinger. (Opgelet, het eerste en tweede kootje van de duim zijn licht gebogen. De duim ligt mooi in het verlengde van de pols).
- Hef de duim (licht gebogen en in één lijn) op en keer terug.

Herhalingen:

Frequentie:

## Oefening 7



- Maak een ontspannen vuist (met de vingers). (Opgelet, stabiele pols).
- Plaats het topje van de duim op het middelste kootje van de wijsvinger. (Opgelet, het eerste en tweede kootje van de duim zijn licht gebogen. De duim ligt mooi in het verlengde van de pols).
- Hef de duim, licht gebogen en in één lijn op en keer terug.
- Houd de duim 10 tellen aan op deze plaats. Gelijktijdig biedt u lichte weerstand tegen de duim met je andere hand. (Opgelet, houd de duim op dezelfde plaats, deze mag niet bewegen zowel bij aanraken als loslaten).

Herhalingen:

Frequentie:



# Contactgegevens



## Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

*Fysische revalidatie en Reumatologie*

### Hoe kan u ons bereiken?

- Revalidatiezaal: 053/72 42 68

## Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse

*Fysische revalidatie en Reumatologie*

### Hoe kan u ons bereiken?

- Revalidatiezaal: 02/300 60 53

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 23/03/2020