

**Informatie-
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

Pols- en handrevalidatie
Praktische oefeningen
voor in de thuissituatie



Fysische revalidatie en Reumatologie



Deze praktische brochure bevat een aantal oefeningen om u thuis verder te begeleiden met de hand- en polsrevalidatie.

De vooropgestelde oefeningen zijn ontwikkeld om de beweeglijkheid en de spierkracht te bevorderen. Hierdoor zullen alledaagse activiteiten zoals werken, huishouden, tuinieren en sporten vlotter verlopen.

Bij voorbaat kiest u dagelijks 5 verschillende oefeningen uit deze brochure, om uit te voeren.

Het aantal herhalingen en de frequentie van de oefeningen kan u geleidelijk aan opdrijven. Tenzij anders aangegeven door de therapeut.

Let op dat je elke oefening en beweging steeds binnen je pijngrens uitvoert.

Hebt u nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om deze met uw ergotherapeut te bespreken.



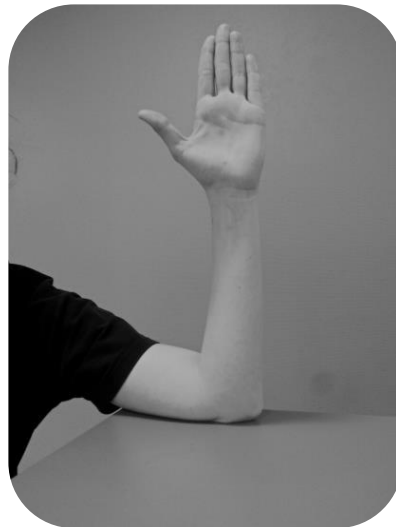
Wij wensen u alvast veel succes.

Handen en vingers

Om de **beweglijkheid** van de vingers te bevorderen kan je de vingers buigen en strekken.

Herhalingen:

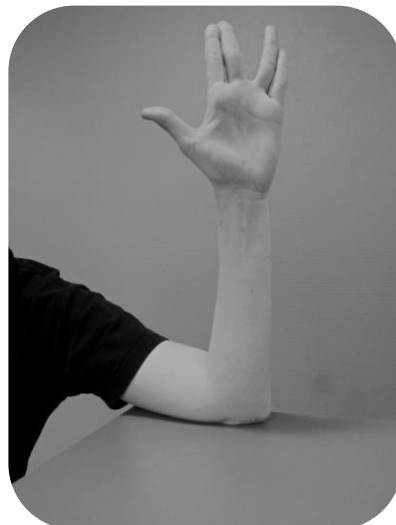
Frequentie:



Dit kan je ook doen door alle of enkele vingers te spreiden.

Herhalingen:

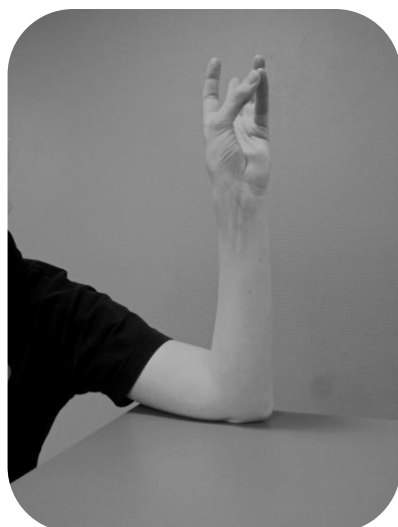
Frequentie:



Breng de top van je duim afwisselend met alle andere vingertoppen in contact.

Herhalingen:

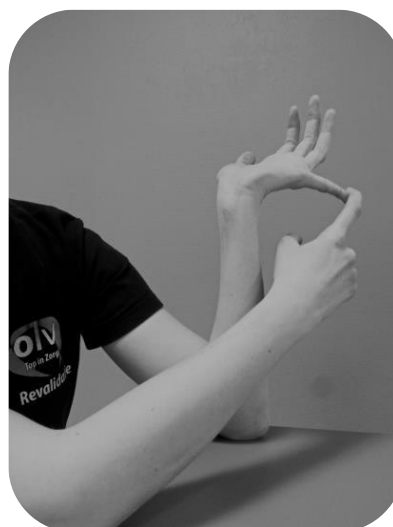
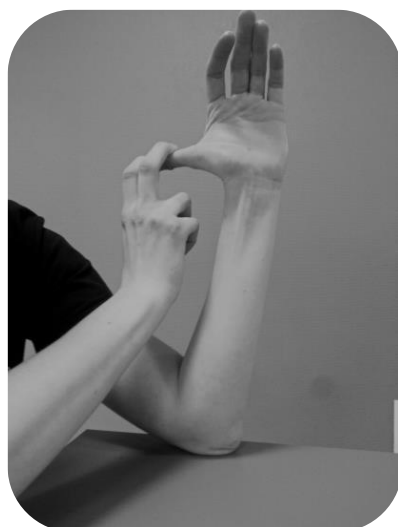
Frequentie:



Buig je duim achterover en houd dit 12 seconden aan. Vervolgens spreid je de vingers en strek je ze één voor één naar achter. Dit houd je eveneens 12 seconden aan.

Herhalingen:

Frequentie:



Peesglij-oefeningen

Strek de vingers en maak vervolgens een hoekvuist (klauwvuist),

Strek de vingers en maak vervolgens een dakje,

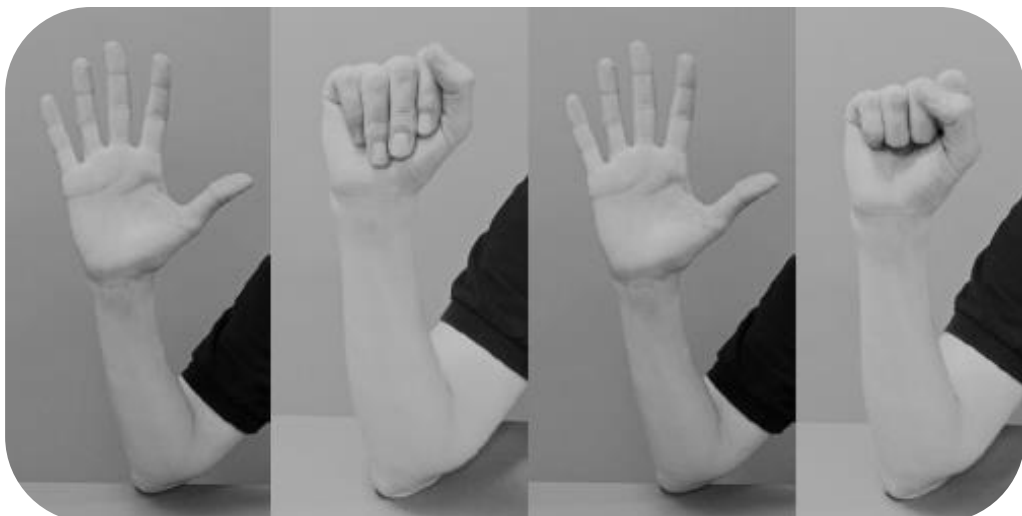
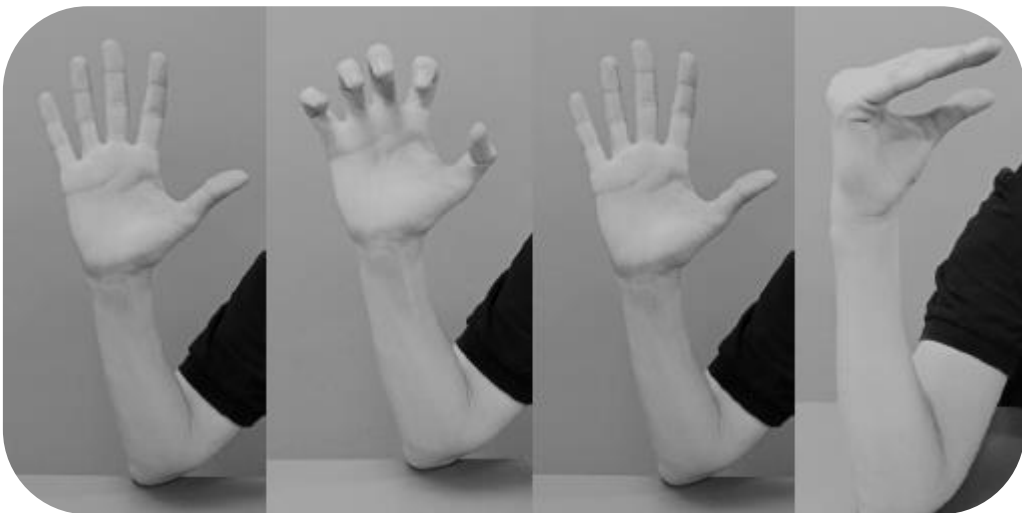
Strek de vingers en maak vervolgens een vuist met gestrekte vingers,

Strek de vingers en maak vervolgens een volle vuist.

Herhalingen:

Frequentie:

- 10 tellen aanhouden



Om de **kracht** van de vingers te bevorderen kan je volgende oefeningen uitvoeren.

Breng de top van je duim naar de top van je wijsvinger en druk het balletje geleidelijk aan samen. Opgelet, het is belangrijk dat de boog van de duim gerespecteerd wordt. Herhaal dit met alle vingers.

Herhalingen:

Frequentie:



Leg de wijsvinger gestrekt op het balletje. Druk vervolgens het balletje samen met een gestrekte vinger. De andere vingers blijven contact houden met de tafel. Herhaal dit met alle vingers.

Herhalingen:

Frequentie:



Leg het balletje tussen de wijs- en middenvinger. Druk vervolgens het balletje samen met een gestrekte vinger. Herhaal dit met alle vingers.

Herhalingen:

Frequentie:



Polsen

Om de **beweeglijkheid** van de polsen te bevorderen, kruis je de vingers in elkaar en plaats je de handpalmen tegen elkaar. Draai vervolgens je polsen in verschillende richtingen.

Herhalingen:

Frequentie:



Breng de handpalmen tegen elkaar, breng vervolgens de ellebogen maximaal opwaarts. Herneem deze oefening maar met de handrug tegen elkaar.

Herhalingen:

Frequentie:



Leg beide handpalmen op tafel en steun met de onderarmen op de tafel.
Beweeg de handen maximaal binnen- en buitenwaarts.

Herhalingen:

Frequentie:



Herhaal deze oefeningen maar met de handpalmen naar boven gericht.

Herhalingen:

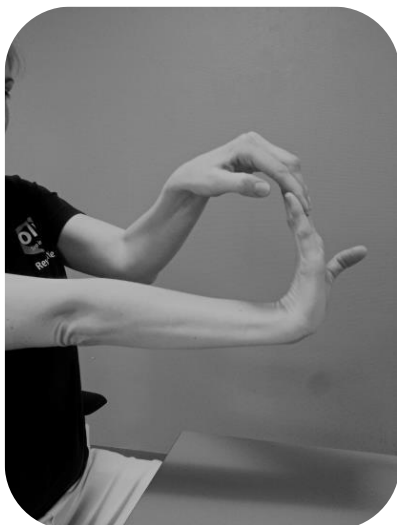
Frequentie:



Strek je arm en grijp je vingertoppen vast. Trek deze vervolgens zover mogelijk naar je toe. Bij tegengestelde beweging buig je de vinger naar de pols.

Herhalingen:

Frequentie:



Plaats je elleboog op de tafel en buig de pols. Buig of strek de vingers naargelang de oefening, al dan niet tegen weerstand.

Herhalingen:

Frequentie:



Om de **kracht** in de onderarmen te bevorderen kan je volgende oefeningen uitvoeren.

Steun met beide onderarmen op de tafel (handpalmen neerwaarts). Buig de handen opwaarts, vanuit deze houding buig en strek je de vingers.

Herhalingen:

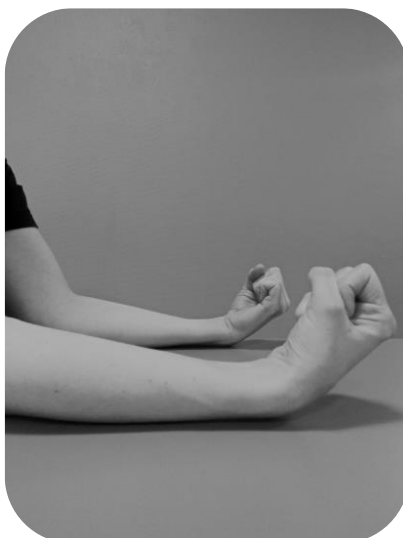
Frequentie:



Herhaal deze oefening met de handpalmen opwaarts.

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 28/02/2020