

**Informatie-
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

Pols- en handrevalidatie Flexorpeesherstel



Fysische revalidatie en Reumatologie



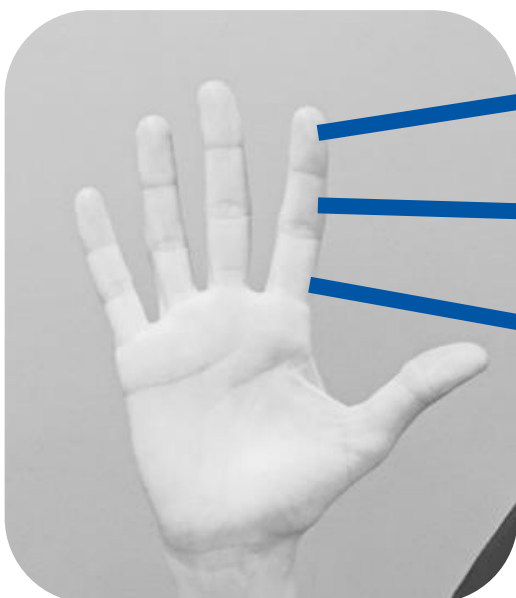
Thuisoefeningen

Oefeningen worden uitgevoerd in de **spalk!!**



Mobiliteit

- Vinger per vinger of alle vingers samen – de niet aangedane hand leidt de oefeningen.
 - MCP (passief) geplooid: passief plooien en strekken van PIP gewricht.
 - MCP en PIP (passief) geplooid: passief plooien en strekken van DIP gewricht.
 - PIP en DIP (gezamenlijk) passief plooien en strekken.

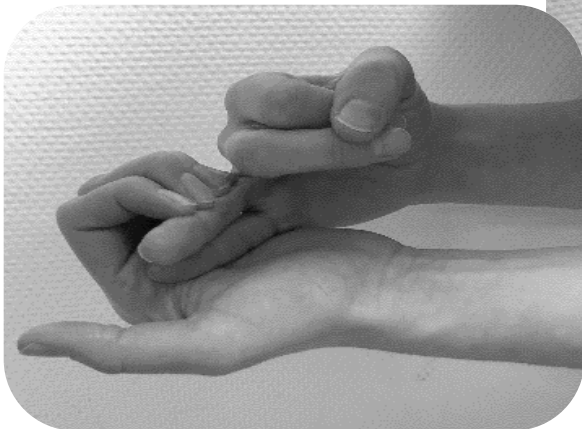
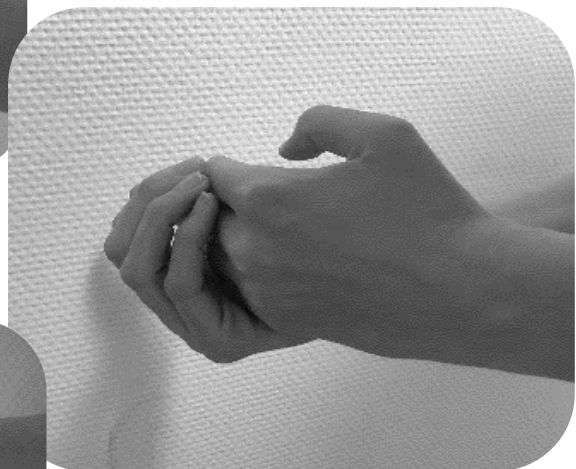
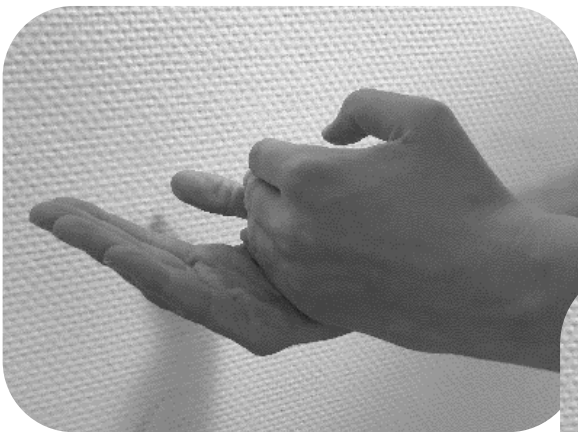


DIP gewricht

PIP gewricht

MCP gewricht

- Alle vingers samen
 - Week 1: actief buigen tot 4 vingers hoog.
 - Week 2: actief buigen tot 3 vingers hoog.
 - Week 3: actief buigen tot 2 vingers hoog.
 - Week 4: actief buigen tot 1 vinger hoog.
- Actief strekken van de vingers tot aan de spalk.



AANDACHT: zonder kracht, focus op soepel bewegen!



Oedeempreventie MET SPALK → beweging pols heeft invloed op de pees!

- Buigen en strekken van de elleboog
- Links/ rechts draaien van de arm
- Arm in de lucht steken



Oefeningen worden uitgevoerd in de spalk.
Ieder uur (gedurende de dag) elke oefening 10x5
tellen aanhouden.

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