

Algemene oefeningen voor de hand

In deze informatie vindt u algemene oefeningen voor uw hand(en), bijvoorbeeld na een breuk of operatie.

Oefening 1

Actief buigen en strekken van de vingers:

- Vanuit gestrekte positie (1) maakt u een haakvuist (2).
- Vanuit gestrekte positie (1) maakt u een volledige vuist (3).
- Vanuit gestrekte positie (1) maakt u een platte vuist (4).
- Vanuit gestrekte positie (1) maakt u een dakje (5).



Oefening 2

Probeer met behulp van uw andere hand de aangedane vinger(s) zo ver mogelijk te buigen en te strekken.



Oefening 3

Actief oefenen van de pols.



Meer informatie

Mocht u vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>)
- Plastische Chirurgie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/plastische-chirurgie>)
- Revalidatiegeneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde>)

