

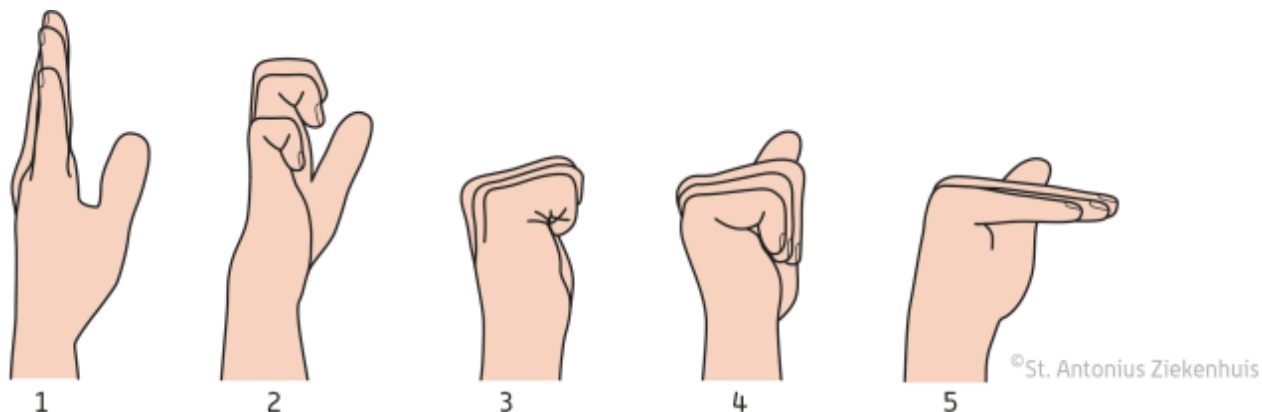
## Algemene oefeningen voor de hand

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

### Oefening 1

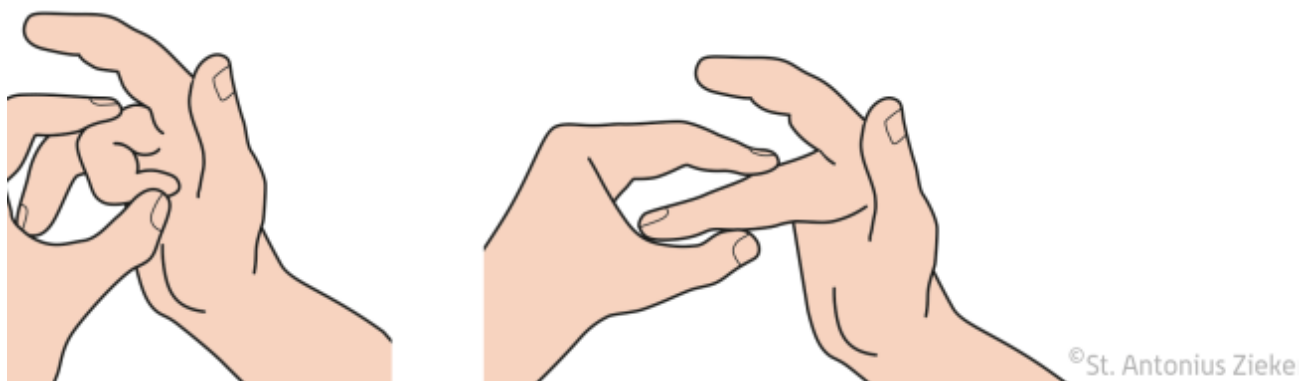
Actief buigen en strekken van de vingers:

- 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).



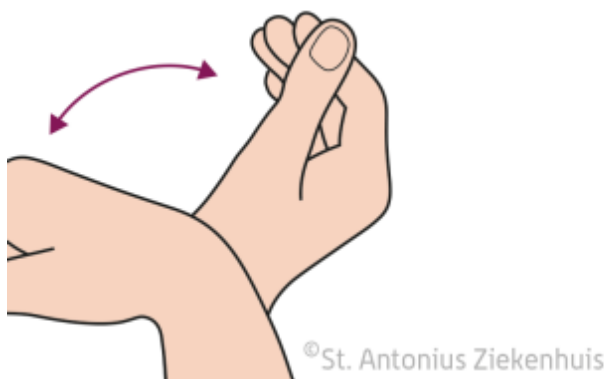
### Oefening 2

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>]

**Contact Fysiotherapie**

**T 088 320 77 50**