een santeon ziekenhuis

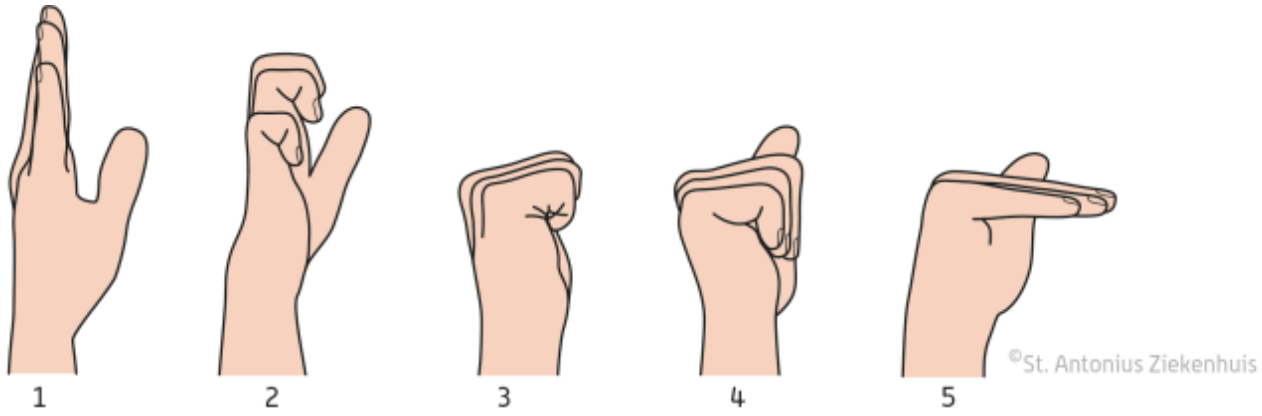
Algemene oefeningen voor de hand

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

Oefening 1

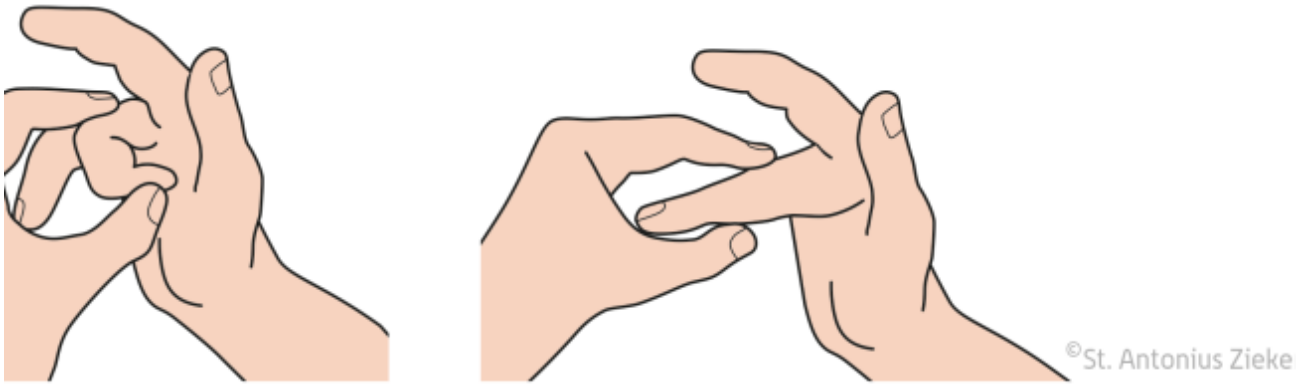
Actief buigen en strekken van de vingers:

- 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).



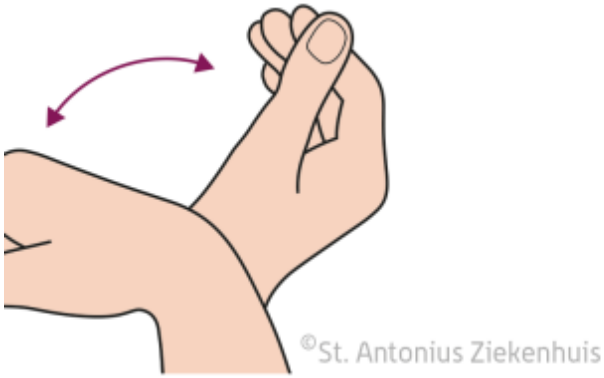
Oefening 2

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**