

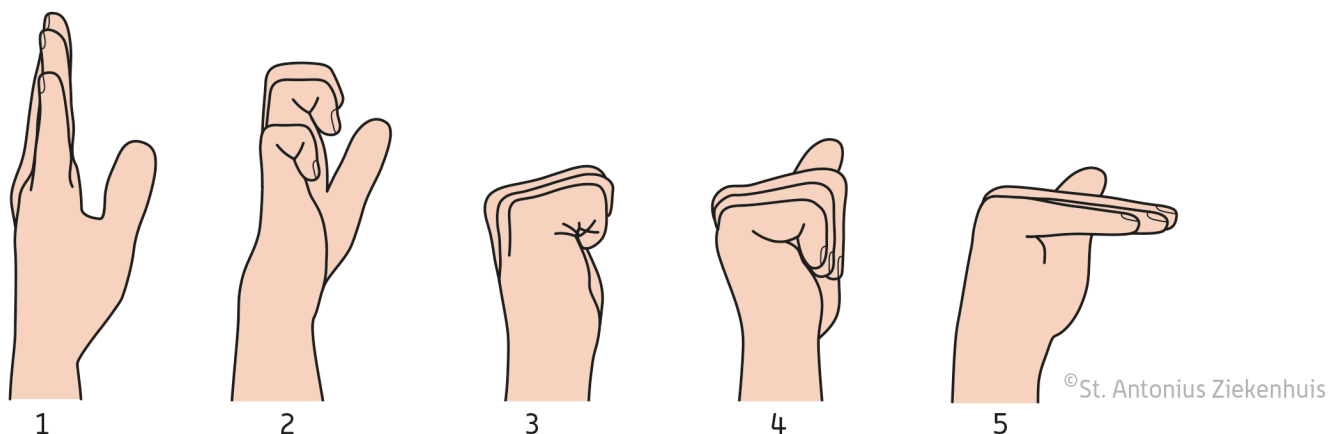
## Algemene oefeningen voor de hand

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

### Oefening 1

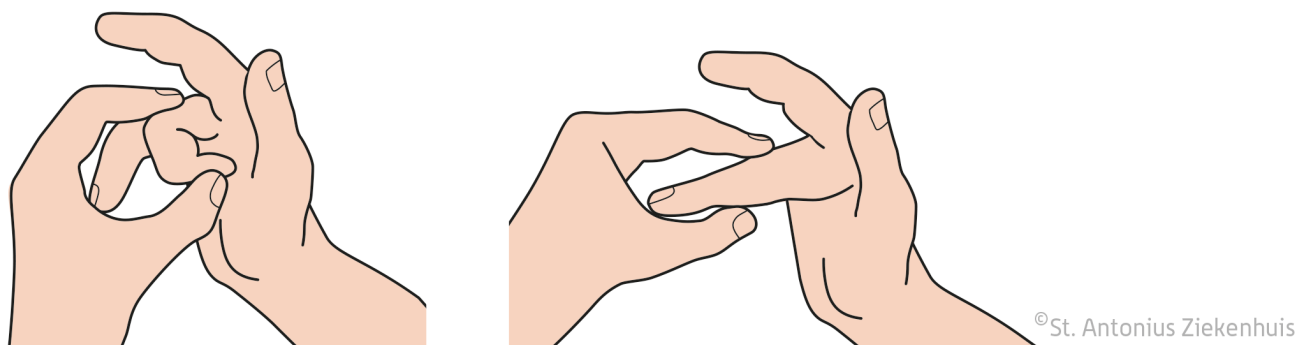
Actief buigen en strekken van de vingers:

- 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].



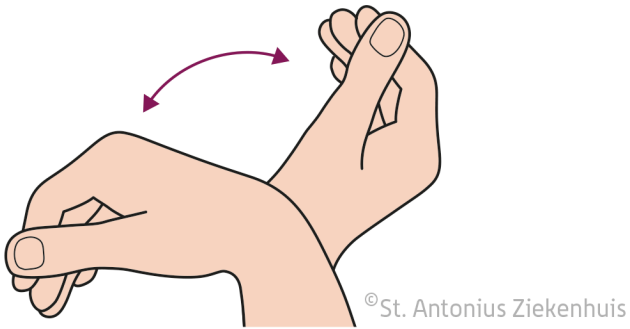
### Oefening 2

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/specialismen/fysiotherapie>).

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

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

**Contact Fysiotherapie**

T 088 320 77 50