

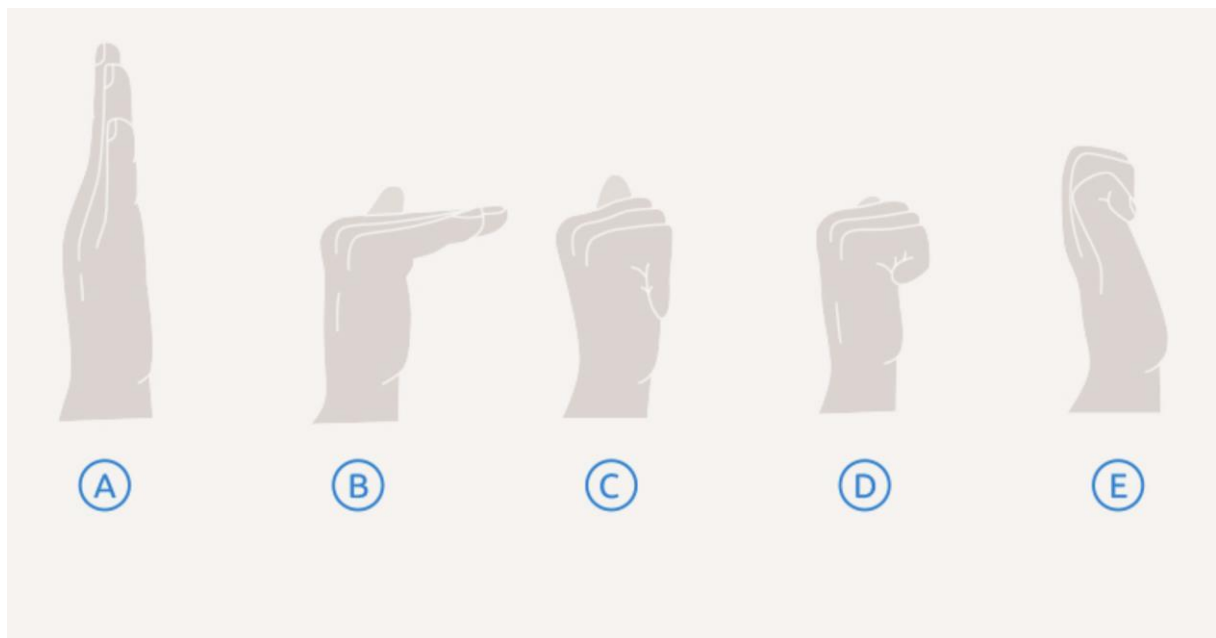
OEFENINGEN VINGERS EN DUIM

AFDELING PLASTISCHE CHIRURGIE

Inleiding

Peesverklevingen en stijfheid kunnen voorkomen worden na een peesontsteking, trauma of operatie. Onderstaande oefeningen (Tendon gliding exercises; TGE's) kunnen deze peesverklevingen en stijfheid verminderen. De oefeningen zorgen voor beter glijden van de pezen, en gaan zwellingen van de hand tegen.

Begin elke oefening met rechte vingers. Voer bij deze oefeningen **géén** kracht uit. Het moeten soepele bewegingen zijn. Doe de oefening minimaal 5 keer per dag met 10 herhalingen.



Vingers

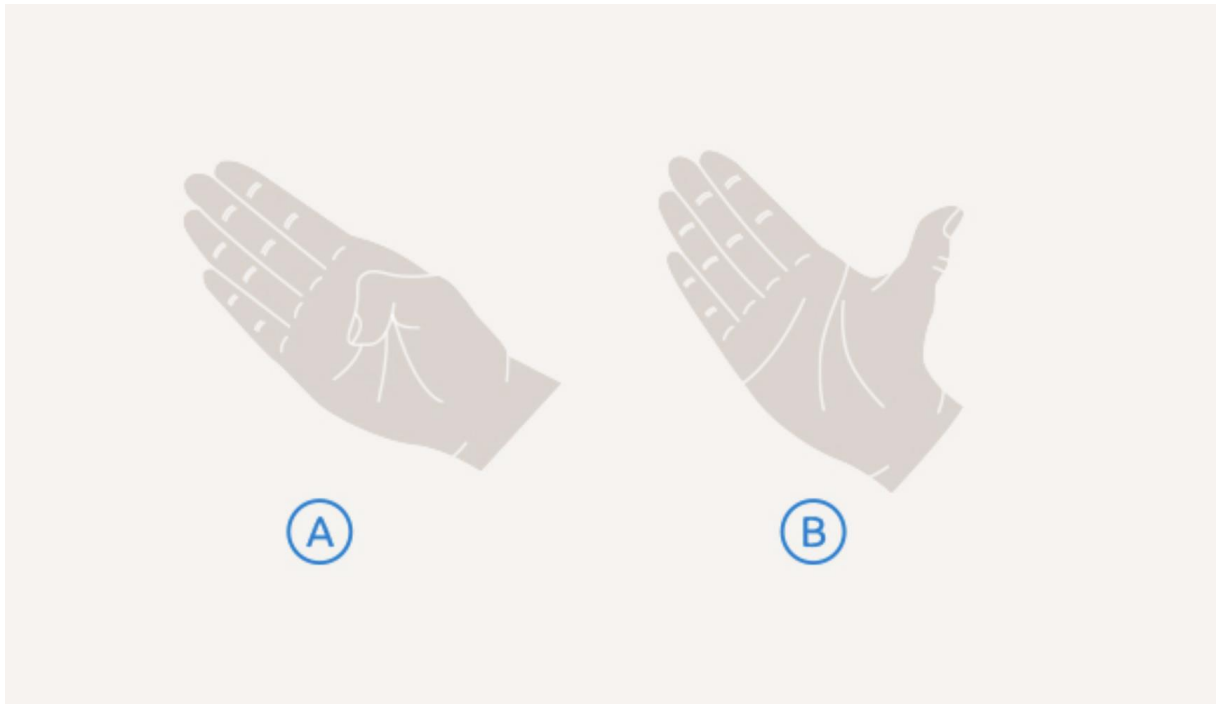
A - Houd de hand en pols recht;

B - Buig de hand ter hoogte van de knokkels. De pols mag licht strekken of achterover buigen. Er vormt zich een dakje;

C - Vorm een platte vuist. De knokkelgewrichten en middengewricht vingers zijn gebogen. Houd uw eindgewrichten vingers recht;

D - Vorm een volledige vuist. Uw knokkelgewrichten, middengewrichten en eindgewrichten vingers zijn gebogen;

E - Vorm een haakje met uw vingers. De knokkel gewrichten zijn recht. Houd uw eind en middengewrichten vingers gebogen.



De duim

A - Rol uw duim zo ver mogelijk op in de handpalm;

B - Strek uw duim vervolgens zo ver mogelijk.

Juli 2021