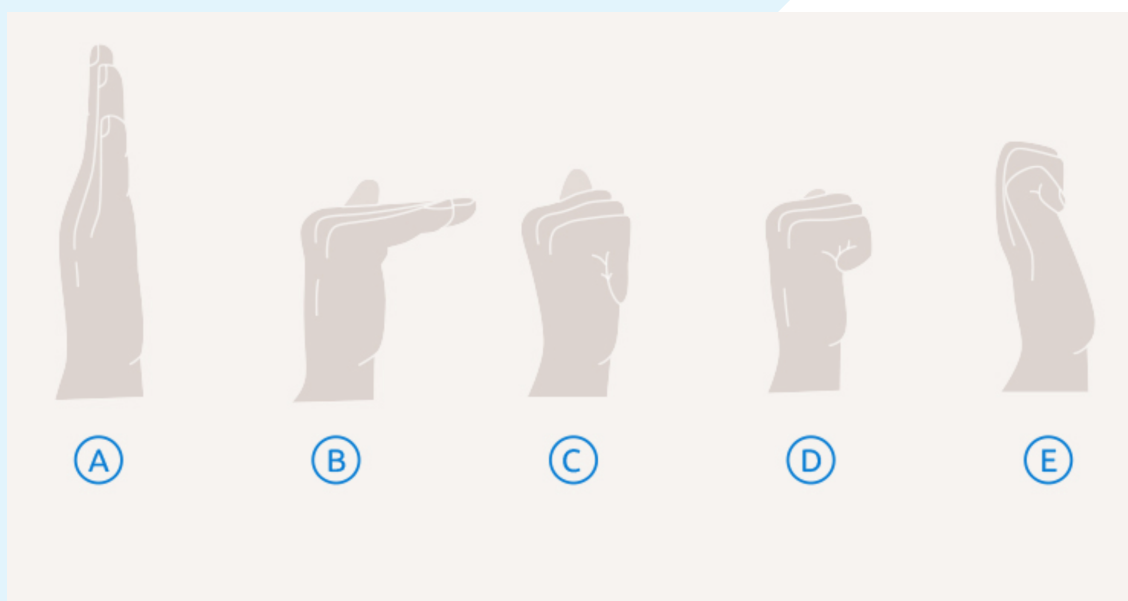


Oefeningen vingers en duim

Peesverklevingen en stijfheid kan voorkomen na een peesontsteking, trauma of operatie. Onderstaande oefeningen (pees verglijdende 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. Gebruik **géén** kracht bij het uitvoeren van deze oefeningen. Het moeten soepele bewegingen zijn. Doe de oefening minimaal 5x per dag met 10 herhalingen.



Vingers

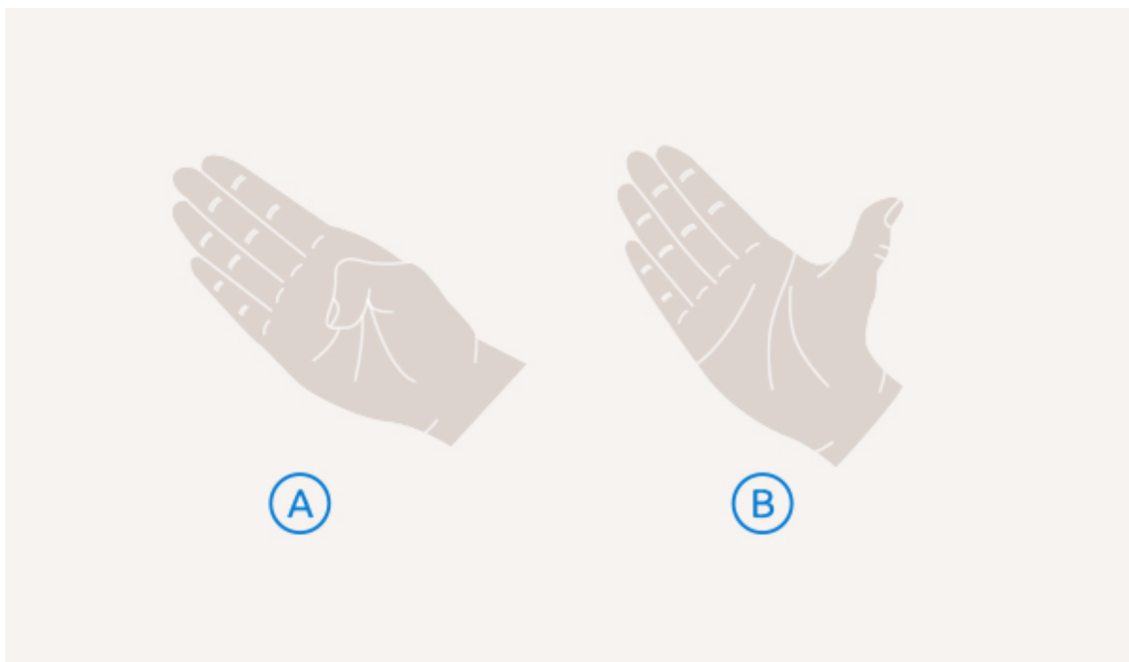
A - Hou de hand en pols recht

B - Buig de hand ter hoogte van de knokkels (de pols mag licht strekken / achterover buigen). Er vormt zich een dakje.

C - Vorm een platte vuist (knokkelgewrichten en middengewricht vingers gebogen, eindgewrichten vingers recht)

D - Vorm een volledige vuist (knokkelgewrichten, middengewrichten en eindgewrichten vingers gebogen)

E - Vorm een haakje met de vingers (knokkel gewrichten recht, eind en middengewrichten vingers gebogen)



De duim

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

B - Strek de duim vervolgens zo ver mogelijk

