

## OEFENINGEN VOOR DE HAND



**U dient ALLEEN de aangekruiste oefeningen uit te voeren. Onder elke oefening staat aangegeven hoeveel keer u de oefening moet uitvoeren/herhalen, en hoeveel keer u dit dient te herhalen per vastgestelde periode.**

**Voorbeeld:**

Voer de oefening 6 keer uit.

De oefening 2 keer per dag uitvoeren.

**Bij bovenstaande voorbeeld moet u de oefening 6 keer achtereen uitvoeren. Dit dient u twee maal per dag te herhalen.**

**Mocht u nog vragen hebben over één of meerdere oefeningen, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met uw handtherapeut.**

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

## Oefeningen tegen zwelling

---

- 1  Steek de arm 10 - 15 keer in de lucht waarbij u de hand ontspannen houdt. Houd na de laatste keer heffen de hand hoog en maak 10 - 15 keer een 'vuistje' zonder kracht.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 2  Wrijf met uw goede hand 10 - 15 keer in één beweging over de huid van de geopereerde hand naar de schouder.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



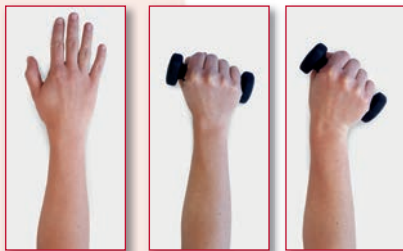
- 3  Zucht of adem 3 à 4 keer overtuigend IN en UIT.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.

## Polsoefeningen

Uitgangspositie van de pols:



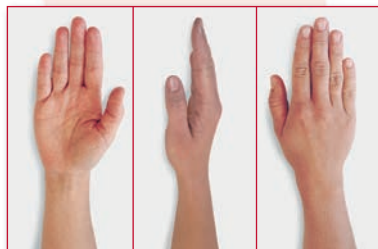
- 4  Houd de vingers ontspannen en beweeg de pols rustig naar achteren, de vingers in licht gebogen stand. Houd deze stand 8 - 10 seconden vast. Beweeg de pols rustig naar voren met de vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand 8 - 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.




- 5  Zet de elleboog in de zij. Draai de onderarm/hand rustig naar buiten; handpalm omhoog. Draai de onderarm/hand rustig naar binnen; handrug omhoog.




Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.

- 6  Leg de hand plat op tafel. Beweeg de hand rustig naar de duimzijde, het midden en daarna rustig naar de pinkzijde.  
Belast met \_\_\_\_\_ kilogram.


Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 7  Zet de handen tegen elkaar aan. Steun met de ellebogen op de tafel. Schuif uw ellebogen zover mogelijk uit elkaar, houd hierbij uw handpalmen tegen elkaar aan. Stop als de handpalmen van elkaar loskomen. U houdt deze positie 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 8  Plaats de pols over de tafel. Beweeg de pols rustig omhoog en omlaag met een gewicht van \_\_\_\_\_ kilo.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



## Duimoefeningen

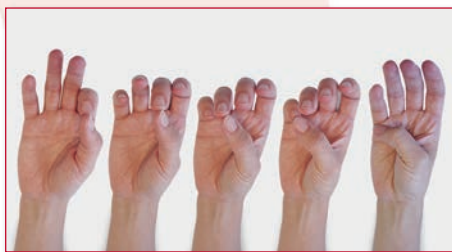
- 9  Buig het bovenste gewricht van de duim. Houd deze stand 10 seconden vast. Buig de duim volledig. Houd deze stand 10 seconden vast. Indien nodig meebewegen met de andere hand, door de wijsvinger op de duimnagel te plaatsen.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 10  Raak met de duim één voor één de overige vingertoppen aan, beginnend bij de wijsvinger. Indien u bij de pink bent, dan glijdt u zover mogelijk met de duim via de pink naar beneden.



Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 11  Draai grote cirkels met uw duim. Linksom en rechtsom.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

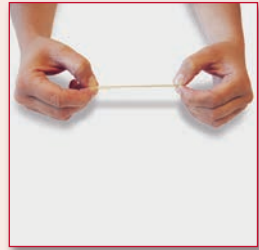
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 12  Pak met de toppen van uw duim en wijsvinger (beide handen) een elastiekje aan weerskanten vast. Trek met de aangedane hand het elastiek opzij.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 13  Plaats het elastiek over duim en wijsvinger. Spreid beide vingers maximaal en houd dit 3 tellen vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

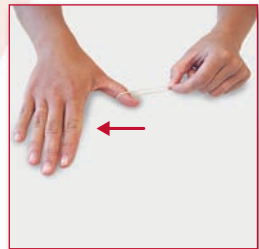
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 14  Ga aan een tafel zitten. Leg de hand op de tafel en plaats het elastiek om de duim heen. Trek het elastiek rustig opzij en beweeg de duim naar de hand toe, tegen de weerstand van het elastiek in.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.




- 15  Spreid de duim volledig en til de duim op, los van de tafel. Houd dit 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.




## Vingeroefeningen

- 16  Strek de vingers zover mogelijk en houd dit 10 seconden vast. Probeer de vingers niet te overstrekken. Zachte rek is toegestaan.


Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 17  Maak een haakgreep: knokkels volledig gestrekt en vingers volledig gebogen. Houd dit 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 18  Buigen: de vingers zoveel mogelijk 'oprollen' tot een vuist en houd dit 10 seconden vast. Probeer eerst zonder hulp van de andere hand zover mogelijk te komen. Als u die grens heeft bereikt mag u voorzichtig met de andere hand de vingers iets verder duwen.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.





- 19  Maak 'een dakje' met de hand: knokkels gebogen en vingers helemaal gestrekt. Houd dit 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 20  Maak een 'platte vuist': knokkels en tweede gewricht gebogen en laatste rij gewrichten gestrekt. Houd dit 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 21  Hand plat op tafel. Spreid de vingers en/of de duim volledig en sluit ze dan weer.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

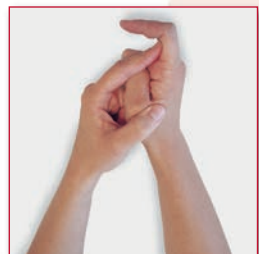
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.




- 22  Houd de aangedane vinger net onder het tweede gewricht van boven vast. Buig het gewricht zover mogelijk. Houd deze stand 10 seconden vast. Strek vervolgens het gewricht zover mogelijk. Houd deze stand 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.




## Vingeroefeningen - vervolg

- 23  Buig de vingertop zover mogelijk. Houd het middelste gewricht recht. Houd deze stand 10 seconden vast. Strek vervolgens het gewricht zover mogelijk. Houd deze stand 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 24  Strek de laatste twee gewrichten van de vingers zo recht mogelijk met behulp van de andere hand. Houd deze stand 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 25  Houd de andere vingers van de hand gestrekt vast en leg de hand met de handrug op tafel. Buig de aangedane vinger zover mogelijk. Houd deze stand 10 seconden vast.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



## Oefeningen met de theraband

- 26  Maak de theraband vast aan een tafelpoot. Pak de theraband vast met één hand. De elleboog staat in een hoek van 90 graden. Trek het elastiek rustig naar achteren.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.




- 27  Pak de theraband met twee handen vast. Trek de band rustig uit elkaar.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 28  Maak de theraband vast aan een tafelpoot. Ga naast de tafel zitten. Pak de theraband vast in een volle vuist en draai met de vuist naar de buik. (Draai de stoel om en herhaal de oefening met de andere hand.)

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



## Oefeningen met de putty

- 29  Neem de putty in de handpalm. Buig de vingers heel rustig in de putty tot een vuist.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.




- 30  Neem de putty in de handpalm. Buig de duim in de putty.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.




- 31  '3-Puntsgreep'. Vorm een bal van de putty. Houd de putty vast met duim, wijs- en middelvinger. Druk de vingertoppen in de putty.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 32  'Sleutelgreep'. Vorm een bal van de putty. Houd de putty vast tussen duim en de zijkant van de wijsvinger. Druk de duim in de putty.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 33  Vorm een sliert van de putty. Maak er een kleine ring van. Plaats de ring om de duim en vinger(s). Spreid de duim en vinger(s).

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 34  Vorm de putty tot een bal. Plaats de putty tussen duim en wijsvinger. Druk de duim richting de wijsvinger.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 35  Houd de vingers en de pols recht. Rol de putty tot een lange sliert op tafel.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 36  Trek plukjes van de putty met duim en wijsvinger en duim en middelvinger.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.  
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



## Ontspannings- en coördinatieoefeningen

- 37  In een bak met ongekookte rijst of koolzaad de hand rustig ontspannen bewegen gedurende \_\_\_\_\_ aaneengesloten minuten.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 38  Neem twee grote knikkers en draai deze in de handpalm linksom en rechtsom.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 39  Pak 10 stukjes toiletpapier en leg de hand er op.
- Schuif alle vingers tegelijk onder de hand tot een 'vuist', strek alle vingers weer uit en herhaal dit tot al het toiletpapier in de hand zit.
  - Schuif vingers één voor één onder de hand tot al het toiletpapier in de hand zit.
  - Maak een 'luchtig' propje van het toiletpapier.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 40  Leg de niet aangedane arm op tafel. Plaats de aangedane hand op de onderarm van de niet aangedane arm. Maak een strijk beweging langs de arm. 'Aaien'.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 41  Eén voor één oppakken en wegleggen van \_\_\_\_\_ knikkers/moertjes/knopen.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

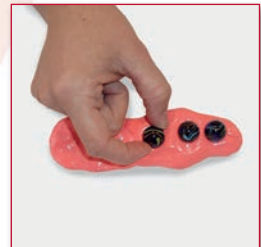
De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



- 42  Zet één voor één knikkers in de putty. Wissel af met duim/wijsvinger en duim/middelvinger.

Voer de oefening \_\_\_\_\_ keer uit.

De oefening \_\_\_\_\_ keer per \_\_\_\_\_ uitvoeren.



## **The Hand Clinic**

---

Topbehandeling door gespecialiseerde handchirurgen en handtherapeuten met de service en toegankelijkheid van een privékliniek.

## **Waarom The Hand Clinic?**

---

- Wij behandelen uitsluitend hand- en polsklachten.
- Onze handchirurgen en handtherapeuten zijn speciaal hiertoe opgeleid en hebben jarenlange ervaring.
- De wachttijden zijn kort.
- Onze kliniek is optimaal uitgerust met de meest moderne apparatuur.
- Wij zijn een kleinschalige kliniek met persoonlijke aandacht en service.
- U wordt zoveel mogelijk door dezelfde handchirurg en handtherapeut behandeld.
- De verrichtingen worden door de zorgverzekering vergoed.

## **Meer informatie?**

---

Voor meer informatie zie onze website [www.thehandclinic.nl](http://www.thehandclinic.nl).



**THE HAND  
CLINIC**

Keienbergweg 16  
1101 GB Amsterdam

T (020) 3 420 430  
F (020) 3 420 432

[info@thehandclinic.nl](mailto:info@thehandclinic.nl)  
[www.thehandclinic.nl](http://www.thehandclinic.nl)



© Uitgave THC juni 2017



**zkn**

ZELFSTANDIGE KLINIEKEN NEDERLAND  
KEURMERK