

# Oefeningen voor de hand en pols

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**U wordt behandeld voor klachten aan uw hand. In overleg met uw behandelend arts kunt u zelf oefeningen doen. In deze folder leest u welke oefeningen dat zijn.**

## ■ Oefeningen

U mag onderstaande oefeningen 3 tot 5 keer per dag doen. Per keer niet langer dan 15 minuten.



**Strekken:** probeer de vingers zover mogelijk te strekken. Houdt dit 10 seconden vast.



**Maak een haakgreep:** knokkels volledig gestrekt en vingers volledig gebogen. Houdt dit 10 seconden vast. Probeer eerst zonder hulp van de andere hand zover mogelijk te komen. Heeft u die grens bereikt, dan mag u voorzichtig met de andere hand de vingers iets verder duwen.



**Buigen:** de vingers zoveel mogelijk 'oprollen' tot een vuist. Houdt dit 10 seconden vast. Probeer eerst zonder hulp van de andere hand zover mogelijk te komen. Heeft u die grens bereikt, dan mag u voorzichtig met de andere hand de vingers iets verder duwen.



**Maak 'een dakje' met de hand:** knokkels gebogen en vingers helemaal gestrekt. Houdt dit 10 seconden vast.



**Maak een 'platte vuist':** knokkels en eerste rij kootjes gebogen en laatste rij kootjes gestrekt. Houdt dit 10 seconden vast.



**Pols oefenen:** zet de elleboog op tafel met de hand verticaal omhoog. Houd de vingers ontspannen en beweeg de pols rustig naar achteren. U houdt de vingers in licht gebogen stand. Beweeg de pols rustig naar voren met de vingers ontspannen in gestrekte stand. Blijf vloeiend bewegen en herhaal deze oefening 25 keer.



**Vingers spreiden:** u spreidt de vingers volledig en sluit ze dan weer. Herhaal deze oefening 5 keer.



**Duim oefenen:** één voor één met de duim de overige vingertoppen aanraken, beginnend bij de wijsvinger. Als u bij de pink bent, dan glijdt u zover mogelijk met de duim via de pink naar beneden.

**Rijstoefening:** doe 3 kilo rijst in een bak. Let erop dat de bak geen hoge rand heeft zodat de schouder ontspannen is tijdens het oefenen. Ga ontspannen zitten. Graai met de hand door de rijst. Let op dat er geen kracht wordt gezet. Bij deze oefening ligt de nadruk op bewegen en niet op kracht. Doe deze oefening minimaal 5 tot maximaal 15 minuten, afhankelijk van hoe het voelt.

### **Handvaardigheid:**

Draai 2 knikkers of golfballetjes in de handpalm enkele minuten linksom en rechtsom.

Pak 1 voor 1 knikkers, moertjes of knopen op en leg deze weg.

### **■ Uw vragen**

Heeft u vragen? Neem dan gerust met ons contact op. Dat kan tijdens kantoor-tijden, van 08:30 tot 16:30 uur, met de polikliniek van Noordwest Ziekenhuis-groep:

- locatie Alkmaar, polikliniek hand- en polszorg, telefoon 072 - 548 2000 (locatie 039, balie A)
- locatie Den Helder, polikliniek orthopedie, telefoon 0223 - 69 6523 (begane grond, locatie 5-Noord)

### Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### Colofon

Redactie      orthopedie  
                    communicatie

Druk            Ricoh

Bestelnummer 256021

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*