

Oefeningen vinger

Na een operatie of letsel aan de vingers heeft het vingergewricht altijd de neiging stijver te worden. Bewegen helpt om stijfheid van het vingergewricht te voorkomen. Door regelmatig te oefenen herstelt u sneller en is de kans op een goed eindresultaat groter. In deze folder leest u hoe u door te bewegen sneller herstelt.

Oefeningen

Tijdens de oefeningen moet u zich aan onderstaande regels houden.

- Tijdens het oefenen mag u geen heftige pijn hebben. Een beetje pijn is onvermijdelijk.
- U heeft uw vinger te zwaar belast als:
 - U langer dan een half uur napijn heeft.
 - De vinger dikker en/of warmer wordt na belasting.
- Als de vinger nog erg stijf is, kunt u beter de beweging ondersteunen met de andere hand. Dit noemen we passief oefenen.
- Voer de oefeningen rustig uit.
- Doe elke oefening ongeveer vijf tot tien keer per dag.
- Neem contact op met uw behandeld arts als de functie van uw vingers verslechtert in plaats van verbetert en als de pijnklachten toenemen.

Oefening 1

Uitgangshouding:
Rechte hand.

Uitvoering:
Maak alle vingers zo recht mogelijk, eventueel aangedane vinger passief meebewegen.



Oefening 2

Uitgangshouding:
Haak/ kattenklauw

Uitvoering:
Maak van uw vingers een haak waarbij u de laatste twee kootjes zover mogelijk buigt en strek vervolgens de vingers weer.



Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

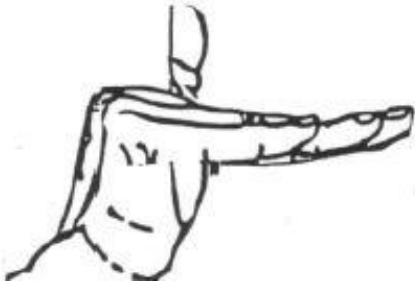
 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Oefening 3

Uitgangshouding:
Eend/ dak

Uitvoering:
Maak van de vingers een dak en strek de vingers.



Oefening 4

Uitgangshouding:
Platte vuist.

Uitvoering:
Maak een vuist waarbij de laatste vingerkootjes gestrekt blijven en strek vervolgens de vinger weer.



Oefening 5

Uitgangshouding:
Volle vuist/ cillindergreep

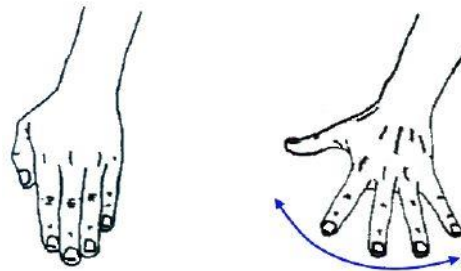
Uitvoering:
Maak een vuist waarbij u alle vingers zoveel mogelijk buigt en strekt vervolgens de vingers weer.



Oefening 6

Uitgangshouding:
Ga rechtop aan een tafel zitten. Leg de onderarm en de hand plat op de tafel.

Uitvoering:
Spreid de vingers zo ver mogelijk. Houd 5 tellen vast en sluit ze weer. Herhaal de oefening op geleide van de pijn.



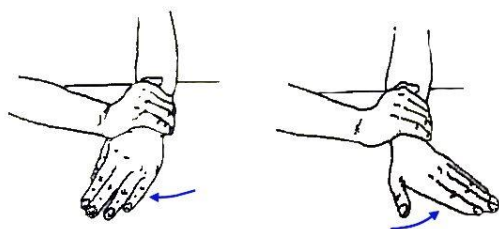
Oefening 7

Uitgangshouding:

Ga rechtop aan een tafel zitten. Leg de onderarm en de hand plat op de tafel. Zet de onderarm vast met de andere hand.

Uitvoering:

Beweeg de vlakke hand over de tafel zo ver mogelijk naar rechts. Houd vijf tellen vast. Ga weer terug en doe hetzelfde naar links. Herhaal de oefening op geleide van de pijn



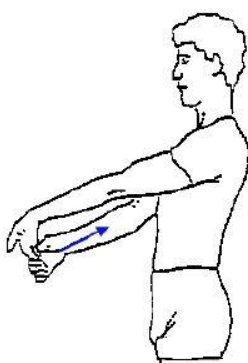
Oefening 8

Uitgangshouding:

Ga rechtop staan. Hef de arm voorwaarts tot horizontaal met de handpalm naar boven gericht.

Uitvoering:

Omvat met de andere hand de vingers en trek ze naar u toe totdat u spanning voelt. Houd vijf tellen vast en laat ze los. Ontspan. Herhaal de oefening op geleide van de pijn



Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met secretariaat Heekunde via telefoonnummer 088 708 52 43

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.