



# Handtherapie

## Oefeninstructies

Afdeling Fysiotherapie  
Route 59

## Inleiding

De hand en pols zijn ingewikkelde gewrichten. Aandoeningen in de hand (ook kleine aandoeningen) kunnen al snel een belemmering opleveren in het dagelijks leven. Een goede behandeling is belangrijk en daarom wordt vaak de hulp van een hand(fysio)therapeut ingeroepen.

Handtherapie richt zich op de revalidatie van mensen met een probleem aan de hand en/of arm bijvoorbeeld na een trauma, een operatie of slijta-geklachten. Een handtherapeut is een fysiotherapeut die voor de behande-ling van hand- en armklachten speciale scholing heeft gehad. Omdat een deel van de spieren van de hand hun oorsprong hebben in de onderarm en omdat de zenuwen die de hand besturen door de gehele arm lopen, houdt een handtherapeut zich niet alleen met de hand bezig, maar hoort de gehe-le arm tot zijn 'werkgebied'.

De fysiotherapeut helpt u vooral met het doen van oefeningen die uw hand of arm weer soepel en sterk kunnen maken. U krijgt deze folder mee met huiswerk oefeningen. Neem deze huiswerk oefeningen bij elke controleaf-spraak mee.

## Oefeningen omringende gewrichten

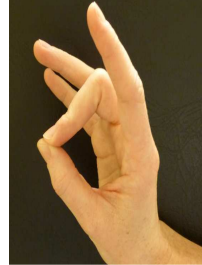
- Schouder: laat uw armen langs het lichaam hangen en beweeg ze van hieruit omhoog, beweeg uw arm zijwaarts omhoog, beweeg beide armen achter het hoofd (ellebogen naar buiten), plaats uw handen op het midden van uw rug.
- Elleboog: buig en strek uw elleboog zo ver mogelijk.
- Pols: beweeg de pols met ontspannen vingers naar voren en naar achteren en zijwaarts naar links en rechts.

Herhalingen: .....

Frequentie: .....

## Oefeningen duim (zie foto)

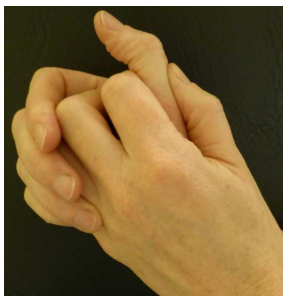
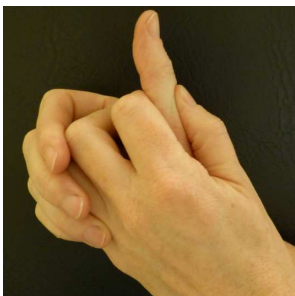
- Tik met uw duim het topje van uw wijsvinger aan en strek vervolgens de duim zo ver mogelijk van de vinger af.
- Herhaal dit voor middelvinger, ringvinger en pink. Strek tussendoor steeds uw duim zover mogelijk van de vinger af.



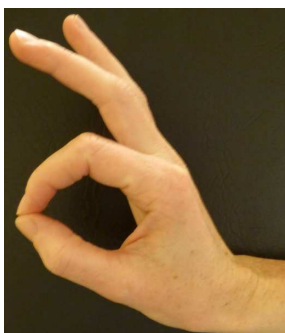
Herhalingen: .....

Frequentie: .....

- Houdt met uw niet aangedane hand het onderste kootje van uw duim vast en beweeg het bovenste kootje.



Beweeg uw duim naar het topje van uw wijsvinger en vorm een 'O'.



Herhalingen: .....

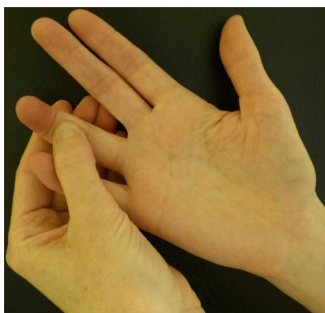
Frequentie: .....

## Oefeningen vingers

- Houdt met uw niet aangedane hand de overige vinger tegen en buig het middelste kootje van de aangedane vinger.



- Houdt met uw niet aangedane hand het middelste kootje van uw vinger tegen en buig het bovenste kootje.



Herhalingen: .....

Frequentie: .....

## Verschillende vuisten (zie afbeelding).

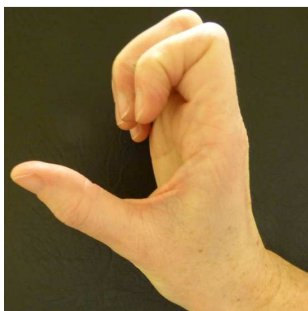
1.



2. Maak een dakje.



3. Maak een hoekvuist.



4. Maak een volle vuist.



5. Maak een platte vuist.



Herhalingen: .....

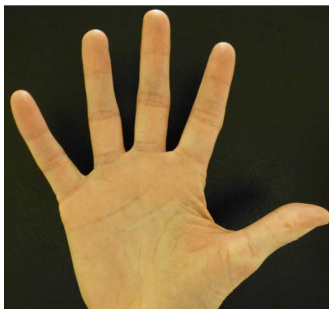
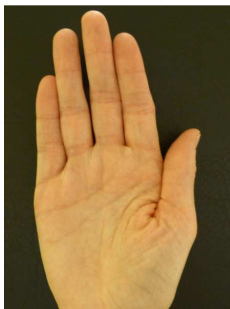
Frequentie: .....

## Litteken massage

- Masseer het litteken met uw niet aangedane hand.

## Oedeem

- Steun op uw elleboog, houdt uw hand in de lucht en spreidt en sluit uw vingers.

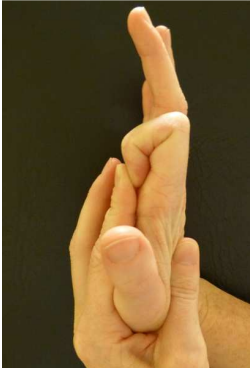


Herhalingen: .....

Frequentie: .....

## Rekken van de spieren in de hand zelf

Zorg ervoor dat u de eerste twee kootjes volledige buigt en het derde kootje volledig strekt. Deze oefening rekt de spieren in de hand die belangrijk zijn voor de fijne motoriek.



Herhalingen: \_\_\_\_\_

Frequentie: \_\_\_\_\_

- Til uw vinger gestrekt op



Herhalingen: \_\_\_\_\_

Frequentie: \_\_\_\_\_



## Mobiliserende oefeningen pols

- Leg uw hand over de rand van een tafel en laat uw hand naar beneden hangen.
- Leg vervolgens een gewichtje van..... kilo in uw hand.
- Leg uw hand en onderarm op tafel en til vervolgens uw elleboog van de tafel omhoog, laat uw hand liggen.



Herhalingen: .....

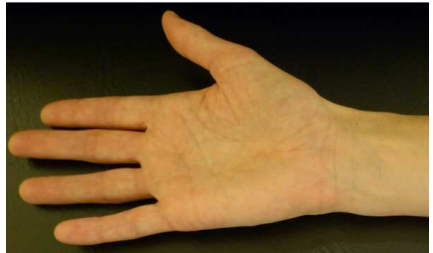
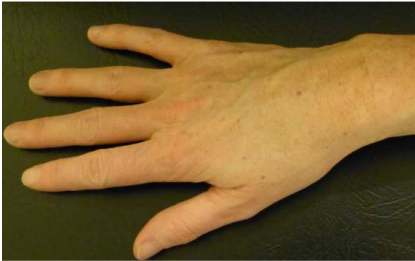
Frequentie: .....

- Zet uw handen tegen elkaar, beweeg uw ellebogen naar buiten en houdt uw handpalmen daarbij tegen elkaar.



Herhalingen: .....

Frequentie: .....



Herhalingen: .....

Frequentie: .....

## Individuele oefeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

R420.16 2013-03

1215314

