

Revalidatie hand oefeningen

Een aantal weken geleden heeft u een blessure opgelopen aan uw hand of vingers. Deze is inmiddels uitbehandeld op de gipskamer.

- Doordat u een aantal weken met gips of een andere immobilisatiemethode behandeld bent kunnen de hand en de vingers de eerste 6 weken nog regelmatig dik worden. In het begin kan bewegen pijnlijk zijn. Toch is het belangrijk dit te blijven doen.
- U kunt beter een goede pijnmedicatie innemen en dan wel de oefeningen doen, dan geen oefeningen vanwege de pijn.
- De belangrijkste oefening is de hand weer zoveel mogelijk in te zetten tijdens dagelijkse handelingen.
- Daarnaast is het bewegen in een bak met lauwwarm water aan te raden. Bijvoorbeeld het afwassen met de handen is een hele goede oefening voor de bewegelijkheid in de gewrichten en de fijne motoriek.

Hierna volgen een aantal oefeningen die u zelf kunt doen, of in overleg met de arts kunt u dit samen met een fysiotherapeut doen.

Warming up:

1. Draai de pols

Duur: 10 keer

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: nog eenmaal, de andere kant op

2. Maak een stevige vuist en en strek de vingers zo ver mogelijk. Spreid tijdens het strekken ook de vingers.

Duur: 10 keer

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: nog eenmaal, eventueel met hulp van de andere hand om de eindstanden te bereiken

Als een van de volgende oefeningen u gemakkelijk afgaat, dus zonder pijn of rekkend gevoel, mag u deze overslaan:

Vervolgoefeningen:

1. Leg de hand met zoveel mogelijk gestrekte vingers op tafel. Druk vervolgens met de andere hand op de vingers zodat deze strekken. Houd dit 10 seconden vast.

Duur: 10 seconden

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: nog viermaal



2. Buig één voor één de vingers en streef ernaar met de vingertop de handpalm, en nog beter, de basis van de vinger te raken. Gebruik indien nodig de andere hand om de eindstand te bereiken. Een rekkend, stijf, wat pijnlijk gevoel ervaren is normaal. Ook kan de vinger ook bepaalde plaatsen dikker worden

Duur: houd de beweging per vinger of duim 10 seconden in de eindstand vast alvorens los te laten

Rust daarna: niet

Herhaal: per vinger nog viermaal



3. Strek één voor één de vingers en streef ernaar alle gewrichtjes recht te maken. Gebruik indien nodig de andere hand om de eindstand te bereiken. Een rekkend, stijf, wat pijnlijk gevoel ervaren is normaal. Ook kan de vinger ook bepaalde plaatsen dikker worden

Duur: houd de beweging per vinger of duim 10 seconden in de eindstand vast alvorens los te laten

Rust daarna: niet

Herhaal:

per vinger nog viermaal

4. Raak met de duim één voor één alle vingertoppen aan, en weer terug.

Duur: 5 keer heen en weer

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: nog eenmaal



5. Raak met de duim een vingertop aan en glijdt met de duim naar de basis van de vinger en weer naar de top. Ga zo alle vingers af.

Duur: 5 keer per vinger

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: nog eenmaal



6. Neem een soepel balletje in de handpalm, maak nu een vuist, zodat u het balletje indrukt. Maak nu kneedbewegingen met de vingers en duim.

Duur: 10 keer

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 3 keer

7. Neem een pen en probeer die vast te houden met de vingers die in het gips hebben gezeten. Probeer de andere vingers gestrekt te houden. Deze oefening kunt u verzwaren door te proberen de pen vast te

houden terwijl u die met de andere hand probeert eruit te trekken.

Duur: 10 seconden

Rust daarna: 10 seconden

Herhaal: 10 keer

Tot slot

Mocht u naar aanleiding van deze informatie nog vragen hebben, kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeester, bereikbaar onder nummer (075) 595 4069.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

Ga naar afdeling Gipskamer (<https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer>)