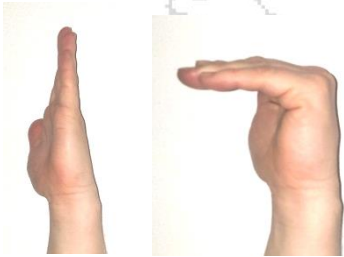


PEESVERGLIJDINGSOEFENINGEN VOOR DE VINGERS

Tendon Gliding Exercises, in het Nederlands Peesverglidingsoefeningen, zijn belangrijke oefeningen bij handproblematiek. Met name bij littekenvorming op de handen en bij vocht in de handen en vingers zijn dit de eerste oefeningen die u zult moeten gaan doen.

Voor alle oefeningen geldt 5 tot 10 herhalingen elke 2 uur.



Oefening 1:

Start met gestrekte vingers.
Buig nu de knokkelgewrichten maar houdt uw vingerkootjes gestrekt.
Strek de vingers weer helemaal.



Oefening 2:

Start weer met gestrekte vingers.
Maak nu een volledige vuist door alle vingergewrichten te buigen.
Strek de vingers weer helemaal.



Oefening 3:

Start weer met gestrekte vingers.
Maak nu een lange vuist door de knokkelgewrichten en de middelste kootjes te buigen, maar de eindkootjes gestrekt te houden.
Strek de vingers weer helemaal.



Oefening 4:

Start weer met gestrekte vingers.
Maak nu haken van de vingers door de knokkelgewrichten gestrekt te houden maar alle vingerkootjes te buigen.
Strek de vingers weer helemaal.

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken, bel dan met 0229-215615 en vraag naar Meerjam.

Veel succes, Meerjam Bouman, Handtherapeut/ MSU echografist