

Oefeningen bij panaritium van de duim

Fysiotherapie



Beter voor elkaar

Duim oefeningen

Adviezen:

- Oedeem (zwellings) preventie: hand hoog leggen (bijvoorbeeld op 2 kussens)
- Eventueel start Coban (elastisch drukverband) om de gezwollen duim en / of vingers De fysiotherapeut zal de uitleg en instructies hiervoor geven.

Oefening 1



Hou de duim van de aangedane hand vast met je andere hand, net onder het topje van de duim. Buig het topje van de duim. Houd deze stand 5 seconden vast.

Oefening 2



Duim top- vingertop oefening
Probeer met de duim één voor één alle vingertoppen aan te raken. Begin met de wijsvinger en ga richting de pink en glijd dan over de pink naar de handpalm. Houd dit in de uiterste positie 5 seconden vast.

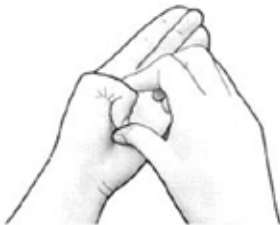
Oefening 3



Open uw hand alsof u iets groots wilt pakken. Houd deze stand 5 seconden vast

Passieve oefening voor de duim:

Oefening 4



Buig het bovenste gewricht van uw duim. Houd deze stand 5 seconden vast.

Buig uw duim volledig. Houd deze stand 5 seconden vast.

Beweeg als dat nodig is mee met uw andere hand, door uw duim op uw nagel te plaatsen en uw wijsvinger achter uw duim.

Actieve oefening voor de pezen van de hand en onderarm :

Oefening 5



Houd uw vingers in een ontspannen vuist en beweeg uw pols rustig naar achteren. Houd deze stand 5 seconden vast. Beweeg uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand 5 seconden vast.

Oefening 6



Houd met uw geopereerde hand de posities aan in de volgorde zoals op het plaatje staat.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.