

# Oefeningen bij panaritium van de vingers

Fysiotherapie



Beter voor elkaar

# Panaritium oefeningen

## Adviezen:

- Oedeem preventie: hand hoger leggen dan elleboog ( bijvoorbeeld op 2 kussens)
- Eventueel start Coban ( elastisch drukverband om de opgezwollen vingers)
- Een eerste en eenvoudige oefening : het buigen van de vingers om een opgerold washandje



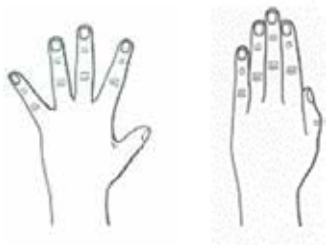
De volgende oefeningen adviseren wij uit te voeren in overleg en na instructie van de fysiotherapeut:

## Oefening 2: Verschillende vuisten maken



Houd met uw geopereerde hand de posities aan in de volgorde zoals op het plaatje staat. Houd iedere positie 5 seconden vast

### Oefening 3: Spreiden / sluiten



Spreid uw vingers volledig en sluit ze dan weer.

### Oefening 4: Passieve (rek) oefeningen



Buig alle gewrichten van uw vingers met uw andere hand. Houd deze stand 5 seconden vast.

Met uw andere hand legt u de duim op de nagel en uw wijsvinger achter de vinger.

>Per gewricht

>Hele vinger

## Actieve oefeningen voor de pezen van de hand :

### oefening 5:



Houd uw geopereerde vinger net onder het laatste gewricht van boven vast. Buig het gewricht zover mogelijk. Houd deze stand 5 seconden vast. Streck daarna het gewricht zover mogelijk.

### Oefening 6:



Houd uw aangedane vinger net onder het tweede gewricht van boven vast. Buig het gewricht zover mogelijk. Houd deze stand 5 seconden vast. Streck daarna het gewricht zover mogelijk.

### Oefening 7:



Houd de niet-geopereerde vingers van uw hand gestrekt vast en leg uw hand met de handrug op tafel. Buig uw geopereerde vinger zover mogelijk. Houd deze stand 5 seconden vast.









**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.