INFORMATIE OVER

Hand- en vingeroefeningen

In deze informatie vindt u oefeningen die u kunt doen om de beweging van uw hand te verbeteren.

Wat moet ik weten als ik oefeningen ga doen?

Herhaal de oefeningen een aantal keer per uur tijdens de dag. Afhankelijk van de pijn kunt u meer of minder oefenen. De bewegingen mogen gevoelig zijn, maar niet pijnlijk worden. Houd ook de reactie na het oefenen in de gaten, er mag wat pijn aanwezig zijn, maar dit moet dragelijk blijven.

Let erop dat u tijdens het oefenen op een ontspannen manier beweegt, u hoeft dus géén kracht te zetten! Daarnaast is het belangrijk om niet te compenseren met andere delen van het lichaam, zoals de bovenarm en schouder. Houd deze ontspannen en beweeg alleen met hetgeen beschreven staat in de oefening (bijvoorbeeld pols of vingers).

Oefening voor de hand en vingers

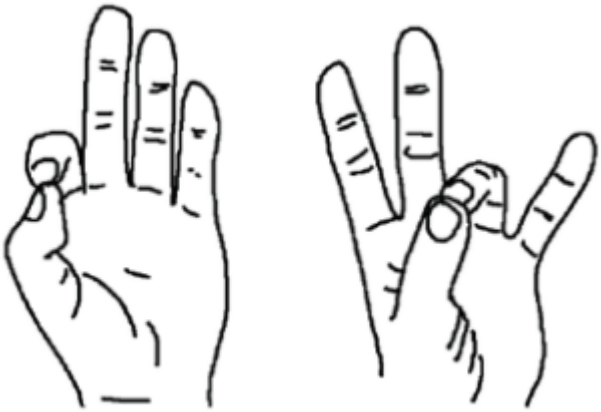
1. Beweeg van een gestrekte hand naar een haakje, naar een kleine vuist, naar een platte vuist, naar een dakje en terug naar een gestrekte hand. Let ook hierbij op geen kracht te zetten.

- herhaal 10 keer
- 3 tot 5 keer per dag



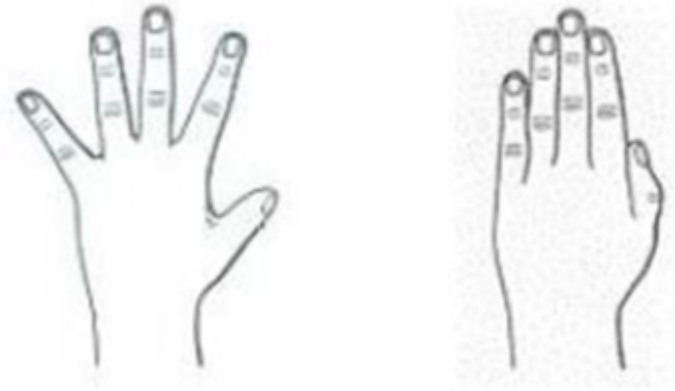
2. Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glij dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden.

- herhaal 10 keer
- 3 tot 5 keer per dag



3. Leg de hand plat op tafel met de handpalm naar beneden. Spreid en sluit de vingers.

- herhaal 10 keer
- 3 tot 5 keer per dag



Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact met ons op.

Afdelingen

Fysiotherapie

Telefoonnummer	020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)
Openings- en bezoektijden	Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00
Route	70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/pols-hand-en-vingeroefeningen-na-gipsverband/hand-en-vingeroefeningen
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 13.02 uur.