

Handletsel - adviezen en oefeningen

U heeft een letsel aan uw hand gehad. In deze folder staan adviezen en oefeningen om de beweeglijkheid van de hand te verbeteren na een gipsperiode. Na een gipsperiode zijn de gewrichten in uw hand vaak erg stijf en zijn de spieren verzwakt. Bewegen is belangrijk om te voorkomen dat gewrichten verstijven, de spieren te trainen en het resulteert in een sneller herstel.

Aanvullende adviezen

- Het heeft tijd nodig om beweeglijkheid terug te krijgen in de gewrichten. Gun uw lichaam deze tijd. Ga niet te snel te veel oefeningen doen. Luister goed naar uw lichaam.
- Mocht u na het doen van de oefeningen een meer pijn ervaren, doe dan de volgende oefensessie iets rustiger aan. Bij extreme pijn stopt u een paar dagen met oefenen totdat uw pijnklachten verminderd of verdwenen zijn.
- Blijft u aanhoudende klachten houden of nemen de klachten door het oefenen alleen maar toe? Neem dan contact op met het HagaZiekenhuis.

Contactgegevens

De polikliniek heelkunde is bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag;
- tussen 08:00 -16:30;
- via telefoonnummer polikliniek heelkunde (070) 210 2735
- Telefoonnummer Gipskamer (070) 210 1380 (bellen bij hoge urgentie)

Buiten deze tijden kunt u **alléén** voor spoedgevallen contact opnemen met de Spoedeisende Hulp via telefoonnummer (070) 210 2060.

Wij wensen u een spoedig herstel.

Oefening 1

Uitgangshouding: ga rechtop aan een tafel zitten. Steun met beide ellebogen op de tafel.

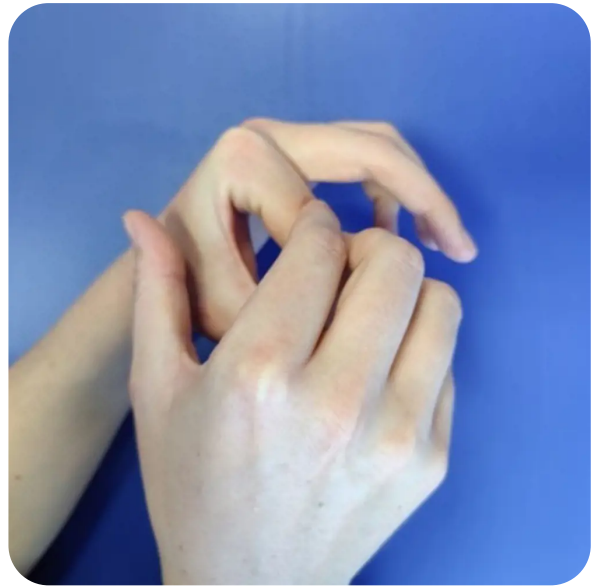
Uitvoering: buig uw vinger door met uw andere hand op het bovenste kootje van de vinger te duwen. Houd de gebogen positie even vast en laat daarna weer los. Let op dat u zichzelf niet te veel pijn doet.



Oefening 2

Uitgangshouding: ga rechtop aan een tafel zitten. Steun met beide ellebogen op de tafel.

Uitvoering: buig uw vinger door met uw andere hand op het onderste kootje van de vinger te duwen. Houd de gebogen positie even vast en laat daarna weer los. Let op dat u zichzelf niet te veel pijn doet.



Oefening 3

Uitgangshouding: combineer deze oefening met oefening 2. Ga rechtop aan een tafel zitten. Steun met beide ellebogen op de tafel.

Uitvoering: rol de vingers vanuit gestrekte positie in de handpalm. Als dit niet lukt, mag u de andere hand gebruiken om de vingers te helpen buigen. Houd dit 3

seconden vast. Let op dat u zichzelf niet te veel pijn doet.



Oefening 4

Uitgangshouding: ga rechtop aan een tafel zitten. Steun met beide ellebogen op de tafel.

Uitvoering: vanuit de houding in oefening 1, probeert u de gebogen vingers terug te rollen. Laat hierbij de toppen van de vingers naar beneden wijzen. Gebruik eventueel uw andere hand als ondersteuning. Houd dit 3 seconden vast. Let op dat u zichzelf niet te veel pijn doet.



Oefening 5

Uitgangshouding: ga rechtop aan een tafel zitten. Steun met beide ellebogen op de tafel. Doe de oefening bij elke aangedane vinger.

Uitvoering: strek het bovenste gewrichtje van uw vinger met behulp van uw andere hand, zoals afgebeeld. Let op dat u zichzelf niet te veel pijn doet.



Oefening 6

Uitgangshouding: ga rechtop aan een tafel zitten. Steun met beide ellebogen op de tafel. Doe de oefening bij elke aangedane vinger.

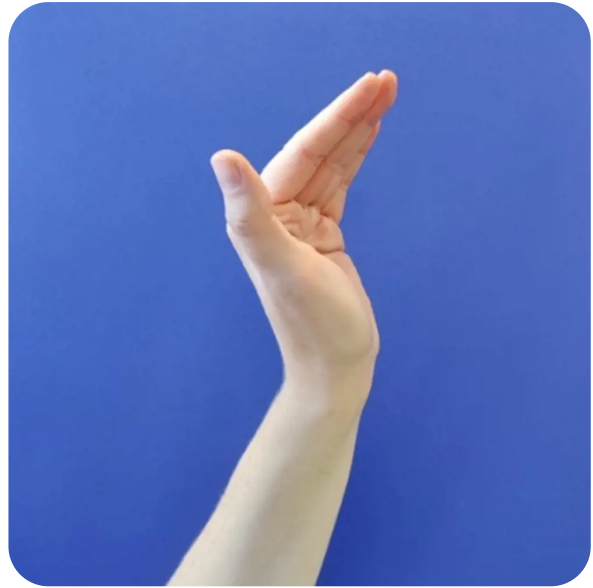
Uitvoering: strek het middelste gewrichtje van uw vinger met behulp van uw andere hand, zoals afgebeeld. Let op dat u zichzelf niet te veel pijn doet.



Oefening 7

Uitgangshouding: ga rechtop aan een tafel zitten. Steun met beide ellebogen op de tafel

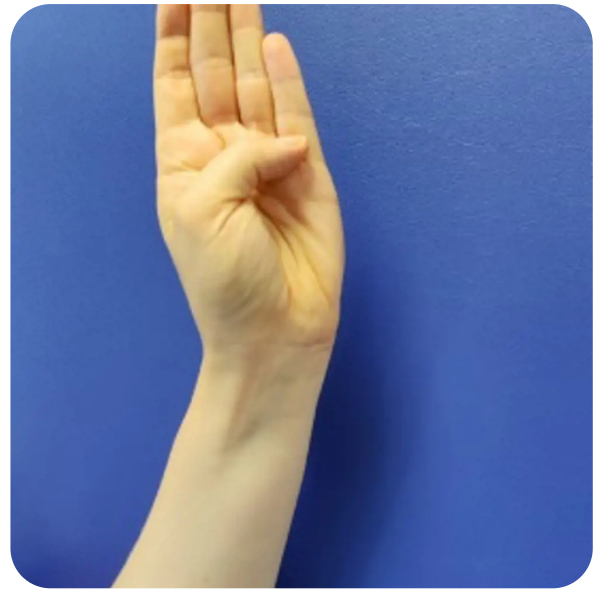
Uitvoering: buig de vingers vanuit gestrekte positie, waarbij u probeert een dakje te maken met de vingers. Help zo nodig met de andere hand. Houd dit 3 seconden vast en let op dat u zichzelf niet teveel pijn doet.



Oefening 8

Uitgangshouding: ga rechtop aan een tafel zitten. Steun met beide ellebogen op de tafel

Uitvoering: breng de duim richting de top van de pink. Glijd vervolgens langs de pink naar beneden tot aan de basis van de pink. Loop met uw duim elke vinger na op deze manier.



Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this

brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

257510052023