

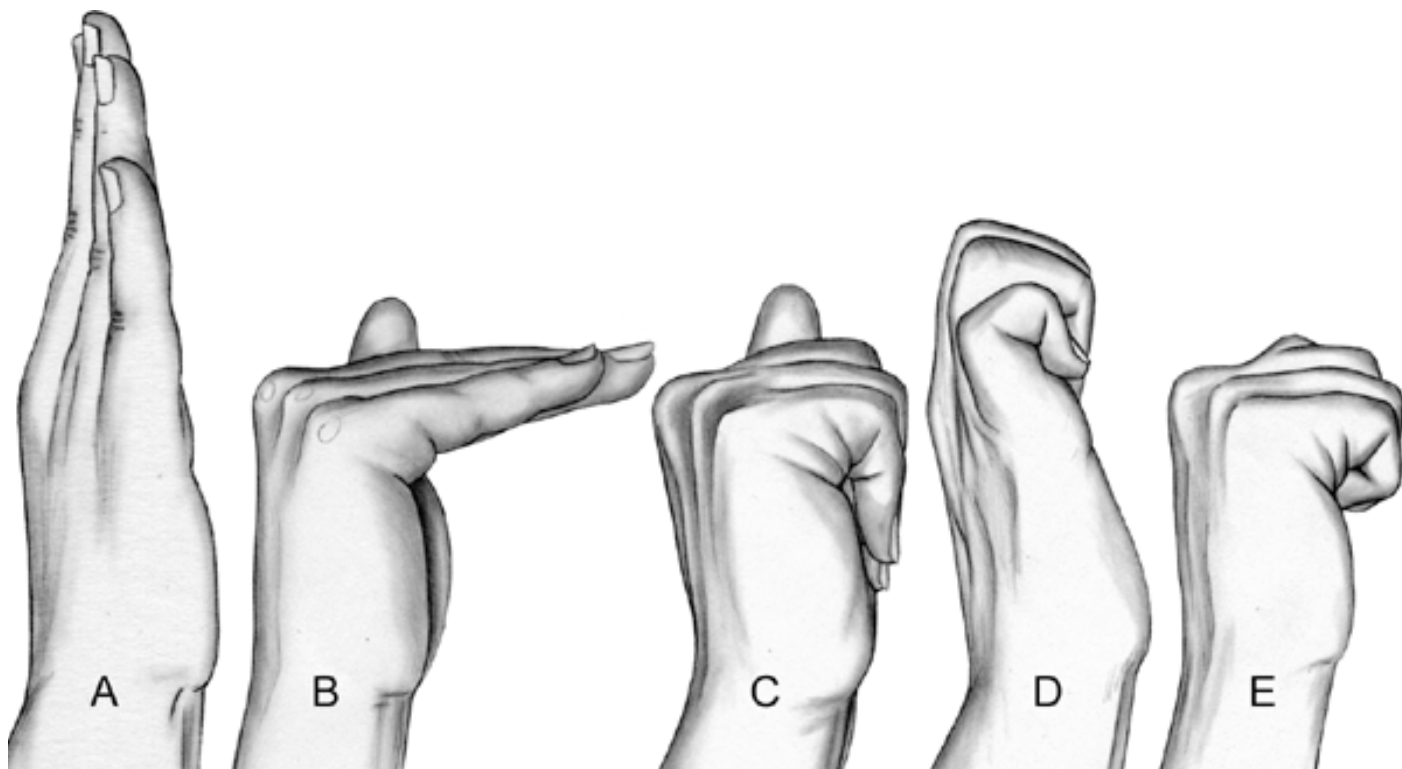
Peesglijdings-oefeningen

Tendon-gliding exercises

Patiëntensticker

Om verkleving en verstijving te voorkomen is het belangrijk om 3x per dag onderstaande oefeningen in een rustig tempo uit te voeren. Het gaat nadrukkelijk NIET om kracht te trainen, maar om de beweging van de vingers op een zo ontspannen mogelijke manier uit te voeren.

De oefeningen:



Herhaal bovenstaande vuisten (van A t/m E) 5 x achter elkaar op rij. Iedere vuist 10 tellen vasthouden.

A: let erop dat de vingers zo maximaal mogelijk gestrekt worden.

B: let erop dat de vuist zo haaks mogelijk gemaakt wordt.

C: let erop dat de vingertoppen zo plat mogelijk tegen de handpalm komen.

D: let erop dat de knokkels gestrekt zijn en de andere gewrichten gebogen zijn.

E: let erop dat de vingers vanaf de top van de vinger opgerold worden tot een vuist.

NB: De maximale eindstand is afhankelijk van de grootte van de wond en het wondherstel. Tijdens het oefenen mag er niet teveel spanning op het wondgebied komen. Milde rek in het wondgebied is toegestaan.