



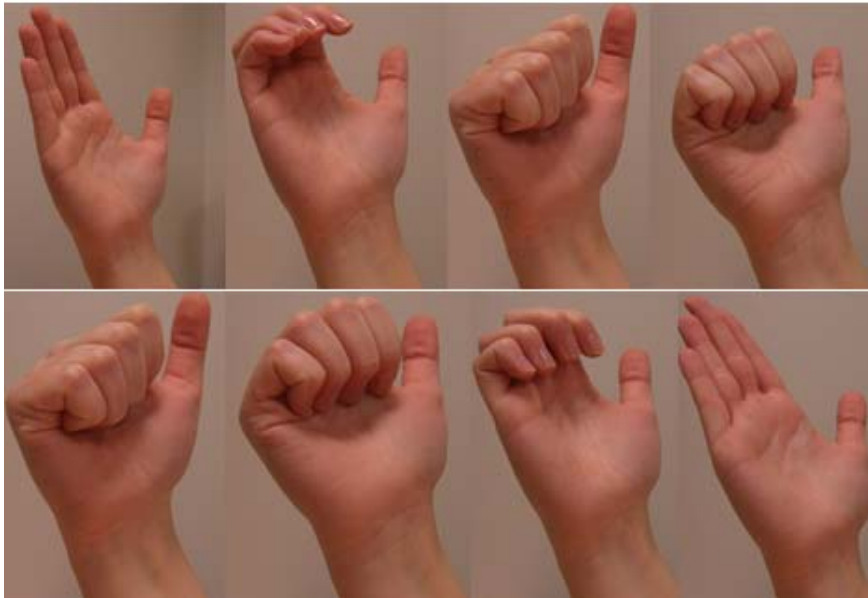
LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM

Handoefeningen Bij Reumatische aandoeningen

Reuma Ambulante Zorg (RAZ)

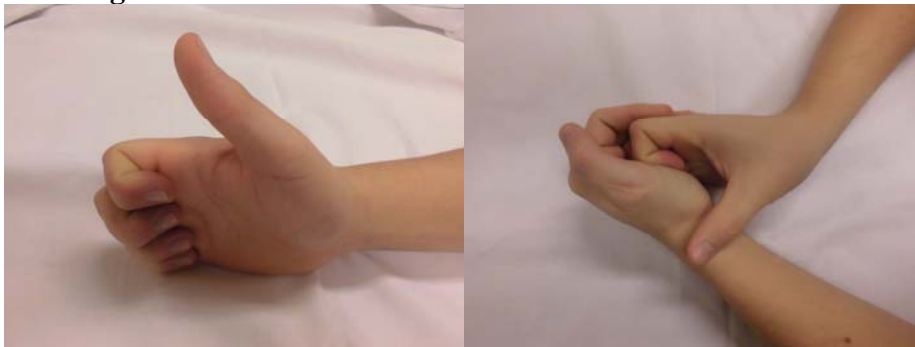


Oefening 1



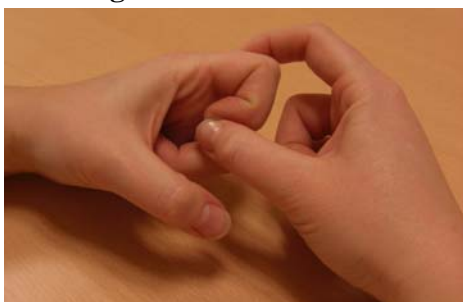
Ga aan tafel zitten en steun met elleboog op de tafel. Maak een **grote** vuist. Begin met de topjes te buigen dan de middelste gewrichten en als laatste de knokkels. Strek de hand in omgekeerde volgorde. Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 2



Maak een **kleine** vuist. Begin met de topjes van de vingers te buigen richting het begin van de vingers. Volgens de foto. Duw vervolgens met de andere hand de vingers naar de uiterste stand. Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 3



Ga aan een tafel zitten. Leg de hand op de tafel, pak met de andere hand 1 vinger vast. Buig de vinger naar de uiterste stand. Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 4



Ga aan een tafel zitten. Leg de hand plat op tafel. Til de wijsvinger op en breng hem opzij richting van de duim. Doe met de rest van de vingers hetzelfde.
Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 5



Ga aan een tafel zitten. Leg de hand op de tafel. Spreid de vingers en duim zover mogelijk. Sluit ze hierna weer.
Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 6



De hand op de zijkant leggen en de duim naar de pink richting pink basis brengen.
Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 7



Leg de hand plat op de tafel en de til de duim op
Houdt dit ... tellen vast,
herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 8



Raak met de top van de duim een voor een de toppen van de vingers aan. Ga telkens met de vingers terug naar gestrekte positie en maak een mooi rondje. Herhaal ditkeer. Aantalkeer per dag.

Oefening 9



Leg de onderarm op tafel met de hand over de rand heen en til de hand zo ver mogelijk op. Duw vervolgens met de andere hand de pols naar de uiterste stand. Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 10



Leg de onderarm op tafel met de hand over de rand heen en breng de hand zo ver mogelijk naar beneden. Duw vervolgens met de andere hand de pols naar de uiterste stand. Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 11



Ga aan een tafel zitten. Leg de hand op de tafel, fixeer met de andere hand de onderarm. Beweeg de pols zover mogelijk naar binnen en naar buiten. Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 12



Zet de handen tegen elkaar. Houdt de handpalmen tegen elkaar en beweeg de handen naar beneden. Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 13



Zet de handruggen tegen elkaar en beweeg de handen naar boven. Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 14



Ga op een stoel met armleuningen zitten. Leg je arm op een armleuning met de pols ondersteund. Knijp in een opgerold washandje.
Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.

Oefening 13



Ga op een stoel met armleuningen zitten. Leg je arm op een armleuning met de pols ondersteund. Knijp met 1 vinger in het washandje. Probeer een mooi rondje te maken. Doe met de rest van de vingers hetzelfde.
Houdt dit ... tellen vast, herhaal dit ... keer en doe dit keer per dag.