

Handoefeningen bij sclerodermie

In deze folder staan handoefeningen die u van uw ergotherapeut gekregen heeft.

De oefeningen zijn bedoeld om:

- de kracht in uw hand te behouden of te verbeteren;
- de beweeglijkheid in uw vingers en polsen te behouden of te vergroten;
- mogelijke vergroeiing of scheefstand van uw vingers te verminderen of te voorkómen;
- uw hand beter te kunnen gebruiken in uw dagelijkse leven.

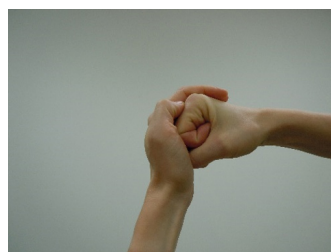
Hoe worden de oefeningen uitgevoerd?

Voer de oefeningen uit voor zover dat kan, tot aan de pijngrens. U mag rek voelen maar het mag niet pijnlijk zijn. Houd de rek ongeveer 10 seconden aan zonder te veren. Na het oefenen mag u niet méér pijn hebben dan voor het oefenen. De foto's tonen de uitgangspositie. Als u deze positie niet haalt, dan mag u uw hand met uw andere hand ondersteunen. U kunt deze eenvoudige oefeningen zelf uitvoeren. Vaak is het handig om de oefeningen op een vast tijdstip op de dag te doen.

Doe de oefeningen keer per dag en herhaal ze keer.



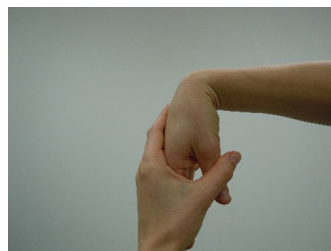
Leg uw hand met de pinkzijde op tafel.
Probeer met de toppen van de vingers de
overgang van handpalm naar vingers aan te
tikken.



Buig uw vingers tot een volledige vuist.
Ondersteun eventueel met de andere hand
om dit te bereiken.



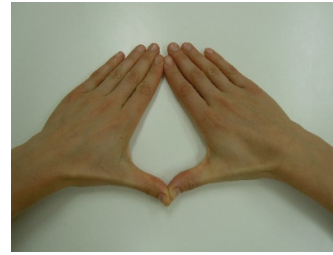
Plaats uw vingers en handpalmen tegen
elkaar en beweeg de ellebogen naar buiten.



Beweeg de pols naar beneden. Ondersteun
eventueel met de andere hand om dit te
bereiken.



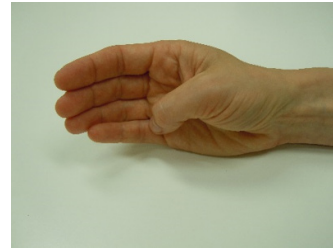
Leg uw hand met de handpalm plat op tafel.
Ondersteun eventueel met de andere hand.



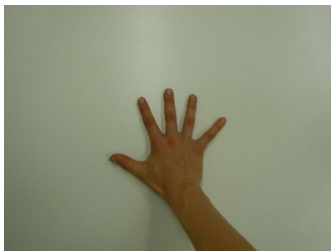
Plaats de duimen en wijsvingers tegen
elkaar zodat een ruit ontstaat.



Ga met uw duimtop een voor een naar elke
vingertop.



Ga met uw duimtop naar de top van uw
pink en beweeg met de duim langs de pink
naar beneden tot de handpalm.



Spread en sluit de vingers.

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, stel deze dan gerust aan uw
behandelend ergotherapeut.

Veel succes met het oefenen!