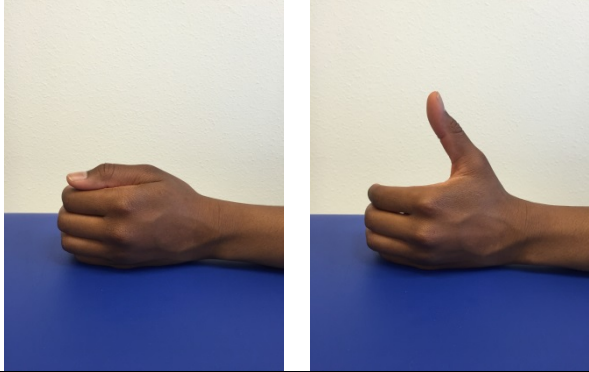
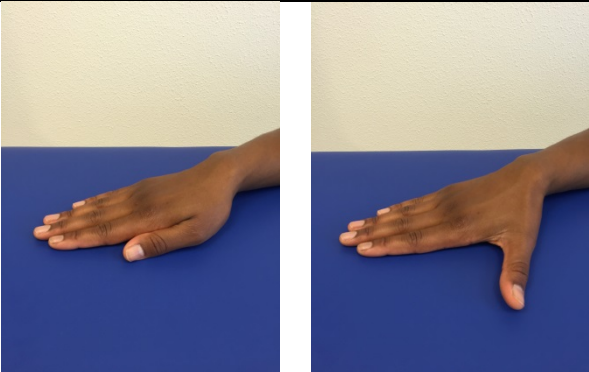
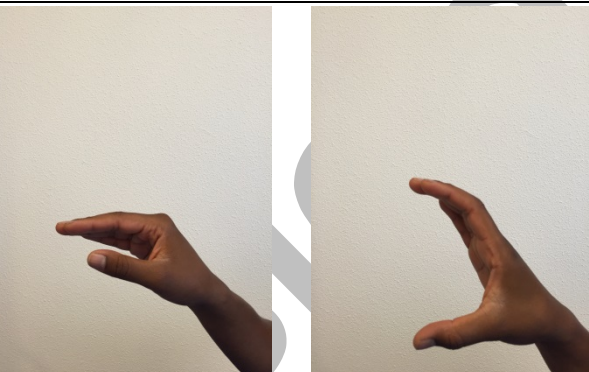
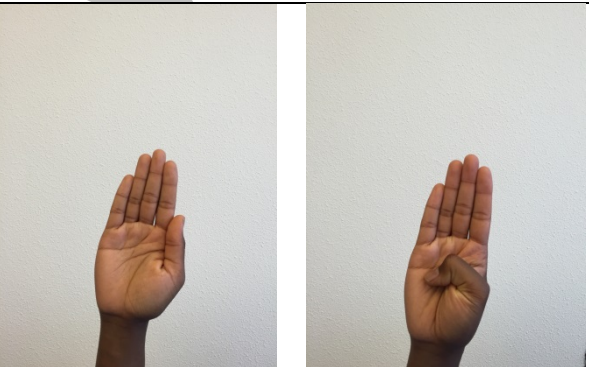
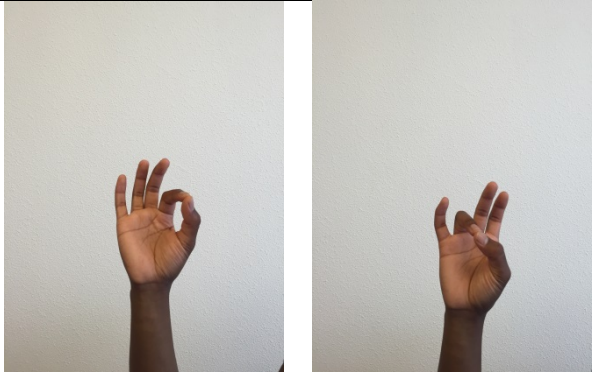
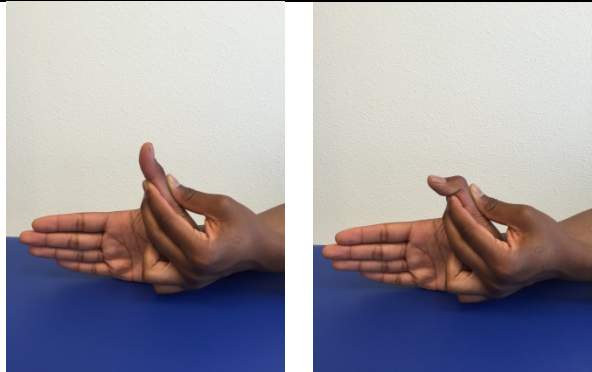
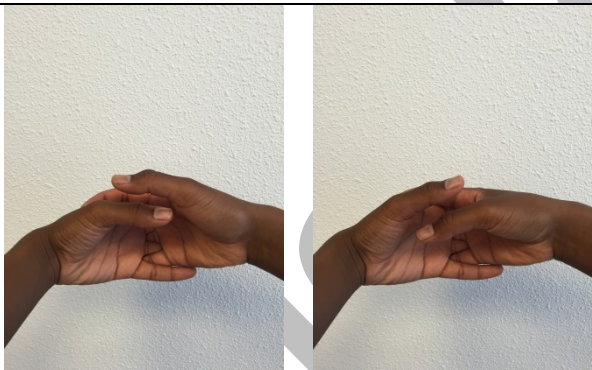


Mobiliserende oefeningen duim

Oefening 1		
0		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid duim (strekken).</p> <p>Houding: Laat de duim rusten op de gebogen vingers.</p> <p>Uitvoering: Beweeg uw duim omhoog en houd dit 5 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 5 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Houd uw pols in de neutrale stand.</p>
Oefening 2		
0		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid duim (strekken).</p> <p>Houding: Leg uw hand plat op de tafel met de vingers tegenelkaar.</p> <p>Uitvoering: Beweeg de duim zover mogelijk van uw wijsvinger af en houd dit 5 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 5 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Houd uw pols in de neutrale stand.</p>
Oefening 3		
0		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid duim (spreiden).</p> <p>Houding: Houd uw vingers gestrekt tegen elkaar.</p> <p>Uitvoering: Open uw hand alsof u iets groot wilt pakken en houd dit 5 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 5 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Houd uw pols in de neutrale stand.</p>
Oefening 4		
0		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid duim (buigen).</p> <p>Houding: Houd uw vingers gestrekt tegen elkaar.</p> <p>Uitvoering: Buig uw duim voor uw handpalm langs en houd dit 5 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 5 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Houd uw pols in de neutrale stand.</p>

Oefening 5		
0		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid duim (buigen).</p> <p>Houding: Houd uw hand in een neutrale positie.</p> <p>Uitvoering: Beweeg uw duim top een voor een naar alle vingertoppen, begin bij de wijsvinger en ga richting de pink. Glij vervolgens over de pink zover mogelijk naar de handpalm en houd de uiterste positie zolang mogelijk vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 5 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Houd uw pols in de neutrale stand.</p>
Oefening 6		
0		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid duim (buigen).</p> <p>Houding: Hou de duim van de aangedane hand vast met je niet aangedane hand net onder het laatste kootje.</p> <p>Uitvoering: Buig het topje van de duim. En houd dit 5 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 5 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Houd uw pols in de neutrale stand.</p>
Oefening 7		
0		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid duim (draaien).</p> <p>Houding: Vouw uw vingers in elkaar.</p> <p>Uitvoering: Draai rondjes met uw duimen voorwaarts en vervolgens achterwaarts.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 20 rondjes voor en 20 rondje achterwaarts.</p> <p>Aandachtspunt: Maak zo groot mogelijke rondjes.</p>