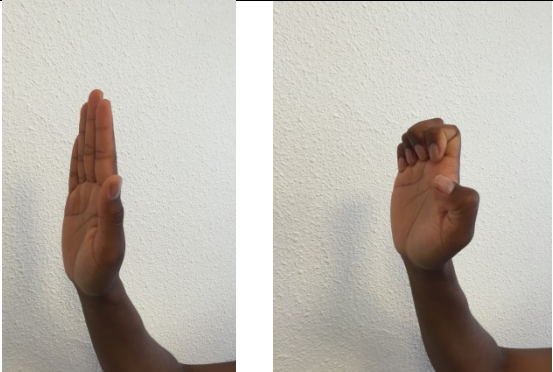
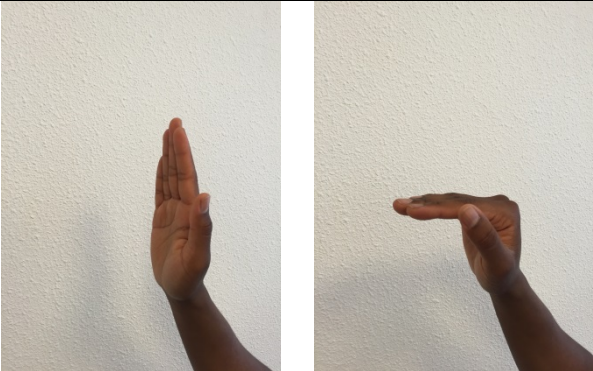



Oefeningen Hand Vinger Duim


oefeningen hand/vingers

		Oefening 1	
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid vingers (buigen).</p> <p>Houding: Zittend.</p> <p>Uitvoering: Buig uw vingers door een "klauw hand" te maken door alleen uw bovenste 2 vingerkootjes te buigen.</p> <p>Intensiteit: 3-5 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u deze oefening ontspannen zonder kracht uitvoert.</p>	
		Oefening 2	
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid vingers (buigen).</p> <p>Houding: Zittend.</p> <p>Uitvoering: Buig uw vingers door een "dak hand" te maken door alleen de onderste vingerkootjes t.o.v. van uw hand te buigen en de bovenste 2 vingerkootjes gestrekt te houden.</p> <p>Intensiteit: 3-5 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u deze oefening ontspannen zonder kracht uitvoert.</p>	
		Oefening 3	
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid vingers (buigen).</p> <p>Houding: Zittend</p> <p>Uitvoering: Buig uw vingers door uw vingers op te rollen zodat u een vuist maakt.</p> <p>Intensiteit: 3-5 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat u deze oefening ontspannen zonder kracht uitvoert.</p>	
		Oefening 4	

O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid vingers (strekken).</p> <p>Houding: Zittend aan tafel.</p> <p>Uitvoering: Leg uw hand plat op tafel en probeer afzonderlijk al uw 5 vingers gestrekt van de tafel op te tillen terwijl uw handpalm op tafel blijft liggen.</p> <p>Intensiteit: 3-5 maal daags, 5 maal alle vingers.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw handpalm plat op de tafel.</p>
---	---	---

Oefening 5		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid vingers (strekken).</p> <p>Houding: Zittend aan tafel.</p> <p>Uitvoering: Leg uw hand plat op tafel, plaats het topje van uw wijsvinger van uw andere hand onder uw vingertop en trek vervolgens uw vinger gestrekt van de tafel. Houdt dit 3-5 seconden vast.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 5 maal alle vingers.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw handpalm en de andere vingers plat op tafel blijven liggen.</p>

Oefening 6		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid vingers (strekken eerste kootjes).</p> <p>Houding: Zittend aan tafel.</p> <p>Uitvoering: Plaats uw hand met uw vingertoppen op tafel en doe net alsof u piano speelt met uw vingers op de tafel.</p> <p>Intensiteit: 3 maal daags, 5 maal alle vingers.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw pols en de andere vingertoppen op de tafel blijven liggen.</p>

Oefening 7		
O		<p>Doel: Verbeteren beweeglijkheid vingers (spreiden).</p> <p>Houding: Zittend aan tafel</p> <p>Uitvoering: Plaats uw hand plat op tafel met de vingers gestrekt tegen elkaar. Spreid vervolgens uw vingers.</p> <p>Intensiteit: 3-5 maal daags, 10 maal.</p> <p>Aandachtspunt: Houdt uw vingers gestrekt tijdens deze oefening.</p>

Fysio de Dijken