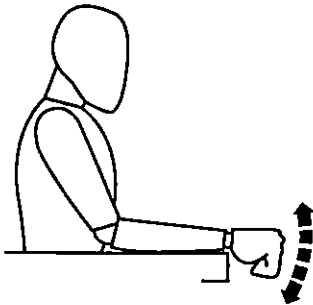


Oefening 1

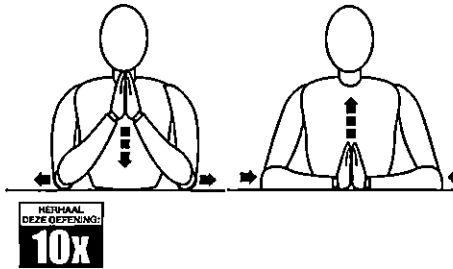
Ga zijdelings aan tafel zitten. Leg de onderarm op tafel en de hand over de tafelrand. De handpalm is naar beneden gericht en de pols is recht. Beweeg de hand vanuit deze stand 10x naar boven en 10x naar beneden.

HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



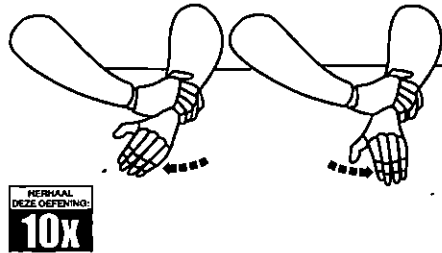
Oefening 2

Ga rechtop aan tafel zitten. Steun met beide ellebogen op tafel en zet de handpalmen tegen elkaar aan. Schuif de ellebogen zo ver mogelijk over tafel zijaarts terwijl de handen tegen elkaar aan blijven. Houd 3-5 tellen vast en ga weer terug.



Oefening 3

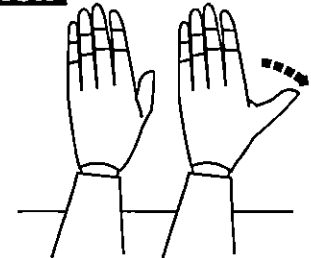
Ga rechtop aan tafel zitten. Leg de onderarm en de hand plat op tafel. Zet de onderarm vast met de andere hand. Beweeg de vlakke hand over tafel zo ver mogelijk naar rechts. Houd 3-5 tellen vast. Ga weer terug en doe hetzelfde naar links.



Oefening 4

Ga rechtop aan tafel zitten. Leg de onderarm en de hand plat op tafel. Spreid zo ver mogelijk de duim. Houd 3-5 tellen vast en sluit de duim weer.

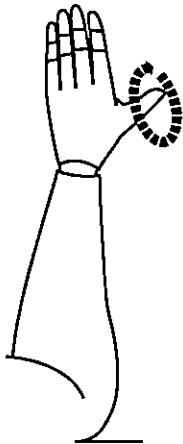
HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Oefening 5

Ga rechtop aan tafel zitten. Zet de elleboog op tafel en houd de hand met gestrekte vingers voor je. Draai met de duim cirkeltjes, eerst naar links en dan naar rechts.

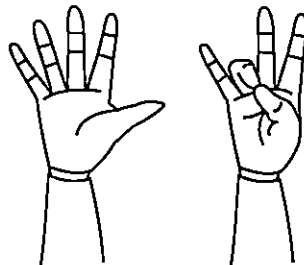
HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Oefening 6

Ga rechtop zitten. Houd de hand voor je met de handpalm naar je toe gericht. Duw de top van de duim en de pink tegen elkaar. Strek dan de vingers. Doe hetzelfde met de andere vingers.

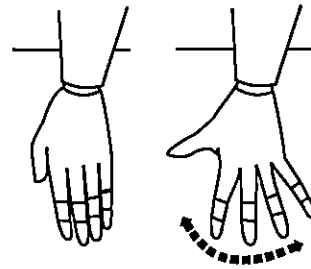
HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Oefening 7

Ga rechtop aan tafel zitten. Leg de onderarm en hand plat op tafel. Spreid de vingers zo ver mogelijk. Houd 3-5 tellen vast en sluit ze weer.

HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Oefening 8

Ga rechtop aan tafel zitten. Leg de onderarm en de hand plat op tafel. Trommel met de vingers op tafel, doe dit ongeveer 1 minuut.



Bij klachten ten gevolge van met name artrose is het zeer effectief gebleken regelmatig (1 tot 3 keer per dag) oefeningen te doen.

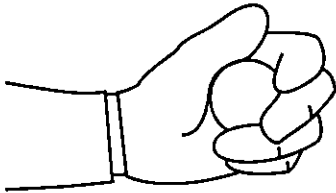
De oefeningen mogen geen toename van klachten geven!

Indien na 3 à 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts.

Opmerkingen van de arts

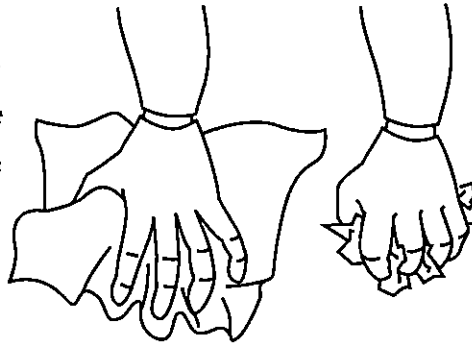
Oefening 1

Ga rechtop aan tafel zitten. Speel met een balletje, een spons, een muntstuk, een sleutel enz. Houd één minuut vol.



Oefening 2

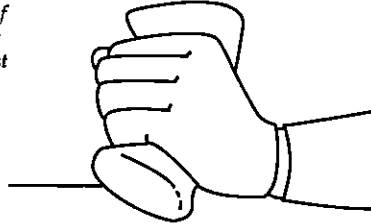
Ga rechtop aan tafel zitten. Leg een vel papier of een theedoek op tafel. Maak met de hand een prop van het papier of de theedoek. Maak de prop zo klein mogelijk.



HERHAAL DEZE OEFENING:
10x

Oefening 3

Ga rechtop zitten en neem een spons of een softballetje in de hand. Knijp in de spons of het balletje. Houd 3 tellen vast en laat langzaam los.



HERHAAL DEZE OEFENING:
10x

Oefening 6

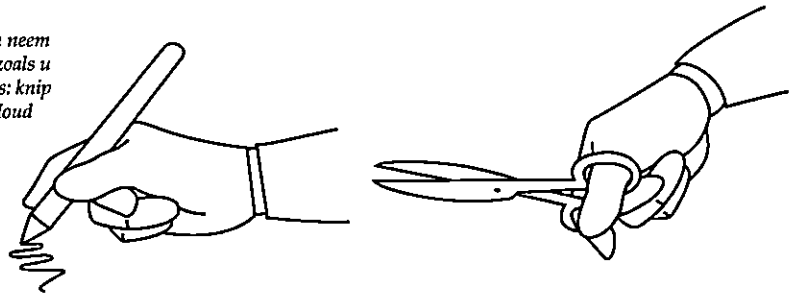
Ga rechtop aan tafel zitten. Leg de onderarm en de hand plat op tafel. Til de vingers één voor één gestrekt op. Eventueel kunt u de vingers over de tafelrand uit laten steken.



HERHAAL DEZE OEFENING:
10x

Oefening 7

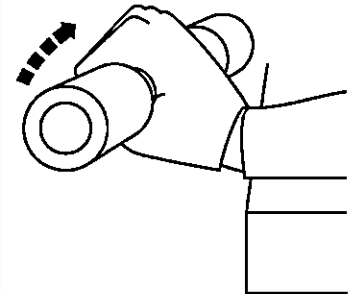
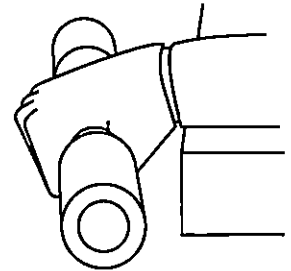
Ga ontspannen aan tafel zitten en neem een vel papier. Knip en/of schrijf zoals u gewoonlijk gewend bent. Variaties: knip en/of schrijf klein of juist groot. Houd één minuut vol.



Oefening 4

Ga zijdelings aan tafel zitten. Neem een gewichtje in de hand (bv. een waterflesje halfvol, of een halter van 1 kg.) Leg de onderarm op tafel en hand over de tafelrand. De handpalm is naar beneden gericht. Beweeg de hand naar boven en weer langzaam terug. Doe deze oefening ook met de handpalm naar boven gericht.

HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Oefening 5

Ga ontspannen rechtop staan. Neem een stok verticaal in de hand en laat deze beetje bij beetje zakken door de hand snel te openen en te sluiten.

HERHAAL DEZE OEFENING:
5-10x

