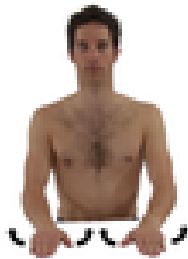


Oefeningen bij hand of pols artrose

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij artrose klachten aan hand of pols. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.

	<p>1. Oprollen van vingers en duim</p> <p>Buig de elleboog zodat de hand naar boven wijst, draai nu de handpalm van u af. De pols is nu in het verlengde van de onderarm.</p> <p>Rol nu de vingers op totdat deze in de handpalm liggen. Plaats nu de duim om de vingers heen. Strek de vingers weer de lucht in.</p> <p>Herhaal dit 3 keer en wissel indien nodig van zijde.</p> <p>Uitgangshouding: Stand</p>
---	---

	<p>2. Rekken handstrekkers</p> <p>Ga rechtop staan, strek de linkerarm naar voren en buig de hand zo ver mogelijk voorover. Pak de rechterhand met de linkerhand vast en buig de pols rustig achterover. Strek daarbij de elleboog. Er ontstaat nu rek in de onderarm, houd deze positie 30 seconden vast.</p> <p>Herhaal dit 3 keer en wissel indien nodig van zijde.</p> <p>Uitgangshouding: Rechtop stand</p>
---	--



© Fitplan.nl

3. Naar binnen en buiten bewegen van beide polsen

Plaats beide handen met de handpalmen naar beneden op de tafel. Beweeg nu beurtelings de handen van zo ver mogelijk naar buiten naar zo ver mogelijk naar binnen. De onderarmen mogen hierbij niet van positie veranderen.

Herhaal dit 3 series van 10 keer.

Uitgangshouding: Zittend bij tafel



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl