

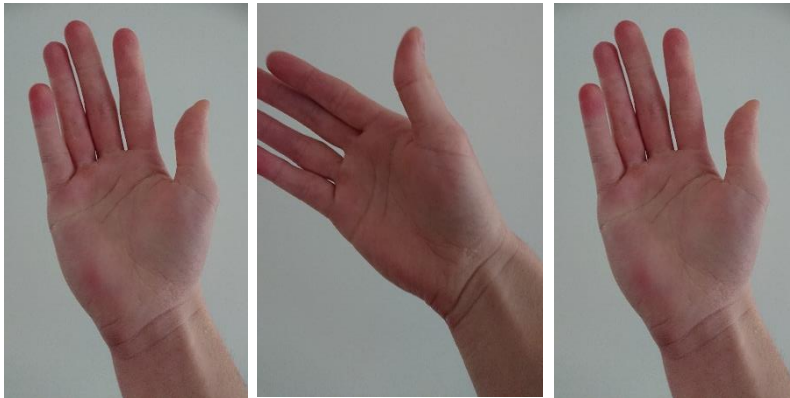
## Peesverglidingsoefeningen strekkers duim

Deze oefening is voor het verglijden van de strekkers van de duim. Dit is zijn pezen die aan de duimzijde van je pols naar de duim lopen. Bij een ontsteking of irritatie van deze pees kun je een toename van vocht rondom de pees krijgen, waardoor de pezen minder goed heen en weer kunnen bewegen. Hierdoor kan stijfheid ontstaan. Door deze oefening uit te voeren zorg je ervoor dat de pees bewogen wordt en de stijfheid afneemt.

Deze oefening bestaat uit drie stappen. De vervolgstap kun je uitvoeren wanneer de voorgaande oefening pijnvrij uitgevoerd kan worden. Bij de oefeningen mag je wel een licht trekkend gevoel ervaren.

De oefening kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

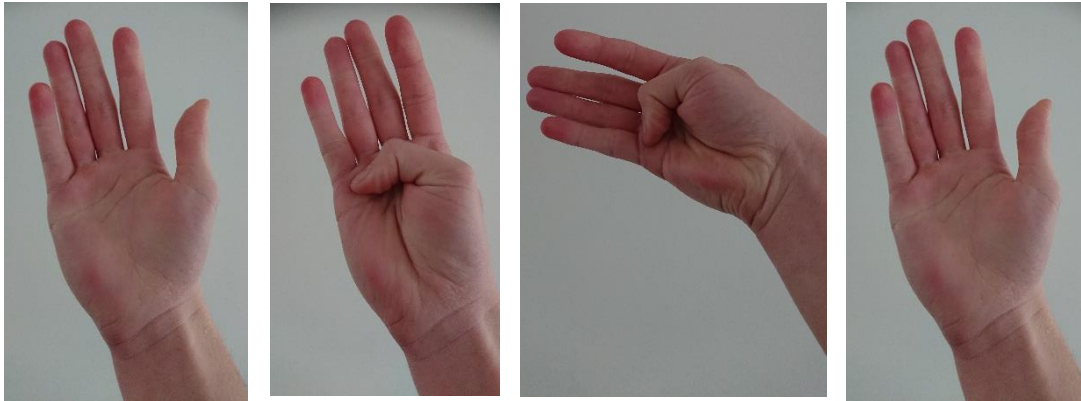
Houd je hand ontspannen rechtop. Beweeg vervolgens de hand richting de pinkzijde en weer terug. Doe dit 10 keer. Voer deze oefening 3 tot 5x per dag uit.



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

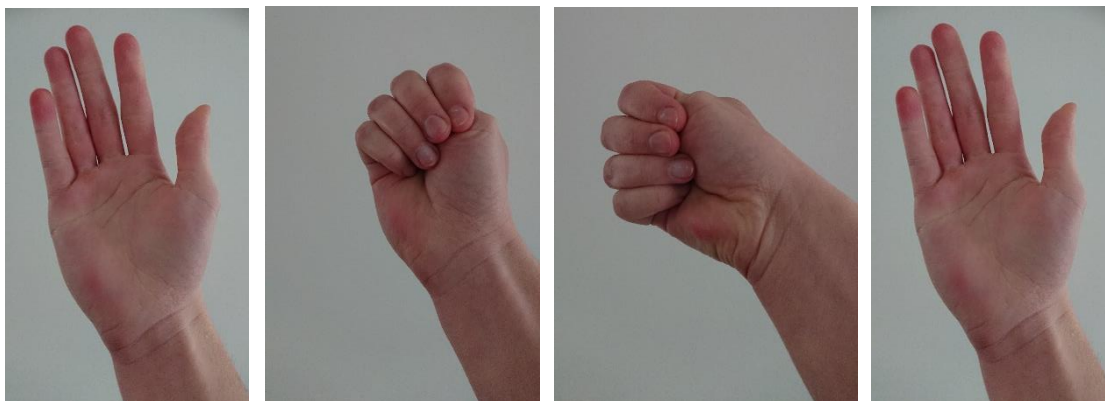
Gaat dit goed dan kun je de vervolgoefening doen.

Houd hiervoor ook de hand weer ontspannen rechtop. Leg de duim in je handpalm en beweeg de hand weer richting de pink. Doe dit 10 keer. Voer deze oefening 3 tot 5x per dag uit.



Gaat ook dit goed zonder pijnklachten. Dan ben je klaar voor de laatste stap van de oefening.

Ook nu houd je de hand ontspannen rechtop. De duim ligt in de handpalm en dan vouw je de vingers rustig over de duim heen. Beweeg dan de hele hand richting de pink en weer terug. Doe dit 10x. Voer deze oefening 3-5x per dag uit.



**Heb je vragen?**

Neem contact op met jouw eigen therapeut!