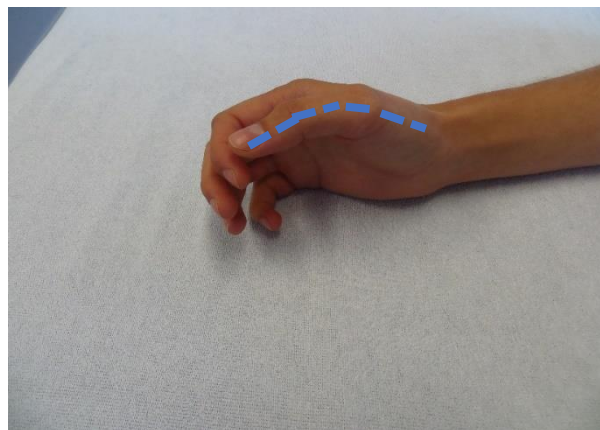


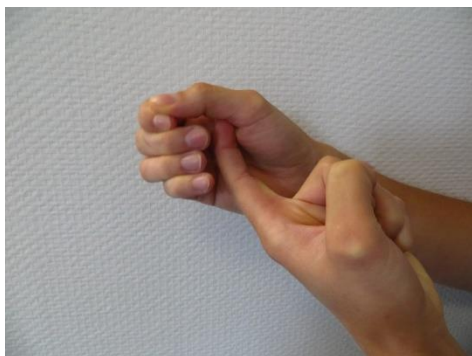
Stabiliserende oefening duim

Deze oefening is voor het versterken van je duim. Bij klachten rondom het duimbasis gewricht is het belangrijk om je duim op de juiste manier te gebruiken. Door de duim in een soort van 'o'-tje te houden zorg je er namelijk voor dat er minder druk op het duimbasis gewricht uitgeoefend wordt. Hiermee kun je de pijnklachten verminderen. Hieronder zie je hoe je de juiste duimpositie kunt aannemen. Zorg ervoor dat er vanaf de pols richting de top van de duim een soort boogje ontstaat.



Wanneer het lukt om de juiste duimpositie aan te nemen kun je de oefening moeilijker maken. Dit doe je daar met je andere hand tegendruk te geven in verschillende richtingen om de positie te verstoren. Het is de bedoeling dat je de duim in de juiste positie houdt. Geef elke keer 5 sec. druk en wissel dan van positie. Herhaal dit 10 keer. Voer de oefening 5 keer per dag uit.

Let op: de oefening mag geen pijnklachten veroorzaken!



Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!