

TGE's (peesverglidingsoefeningen)

Het doel van deze oefeningen zijn om de pezen die naar de pols en hand lopen beter te laten verglijden.

Probeer alle posities enkele seconden vast te houden. Dit lukt niet altijd vanwege zwelling. Voer de oefening rustig en pijnvrij uit. Kijk hoever je komt, maar ga niet forceren!

De duim doet in deze oefeningen niet mee en mag je rustig ontspannen houden. Deze oefeningen mogen 5 keer per dag uitgevoerd worden.

- Hoekvuist; start met gestrekte vingers. Buig de vingers tot een hoekvuist. Zorg ervoor dat de knokkels van de hand gestrekt zijn en beide vingergewrichten gebogen. Strek hierna de vingers weer. (E) Voer deze beweging 10 keer uit.
- Platte vuist; start met gestrekte vingers. Buig vervolgens in de vingers en de eerste gewrichten van de vingers. Tot er een platte vuist ontstaat. Strek hierna de vingers weer. (E) Voer deze beweging 10 keer uit.
- Dakje; start met gestrekte vingers. Maak vervolgens een dakje door in de knokkels te buigen en de vingers gestrekt te houden. Strek hierna de vingers weer. (E) Voer deze beweging 10 keer uit.
- Volle vuist; start met gestrekte vingers. Rol de vingers kootje voor kootje op tot een volle vuist. Rol hierna de vingers weer af tot een gestrekte hand. (E) Voer deze beweging 10 keer uit.

