



Top Health Groep



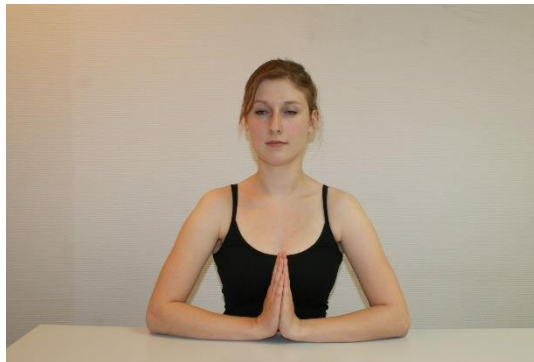
De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Mobiliserende oefeningen pols

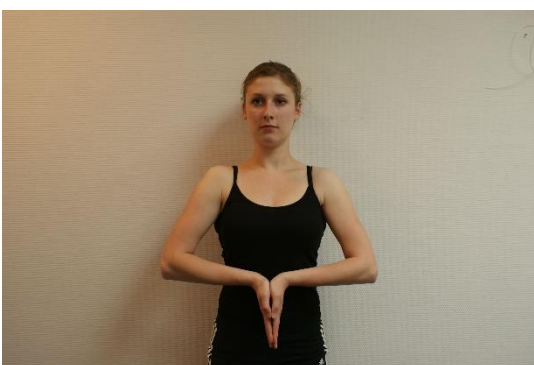
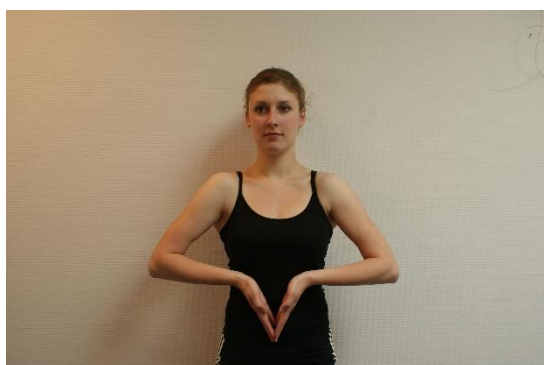
### Strekken pols

Deze oefeningen zijn voor het vergroten van de bewegingsuitslag van het strekken van je pols.

Ga rechtop bij een tafel zitten. Steun met beide ellebogen op de tafel en zet de handpalmen tegen elkaar aan. Schuif de ellebogen zover mogelijk over de tafel naar buiten, terwijl de handpalmen tegen elkaar aan blijven. Houd dit een aantal tellen vast en ga weer terug. Voer deze oefening 10 keer uit.



Ga rechtop staan en zet de vingertoppen tegen elkaar aan waarbij de ellebogen naar buiten wijzen. De onderarmen zijn horizontaal en de handen wijzen naar beneden. Duw de handen tegen elkaar aan waarbij de onderarmen horizontaal blijven. Houd dit enige tijd vast en ontspan daarna weer. Voer deze oefening 10 keer uit.



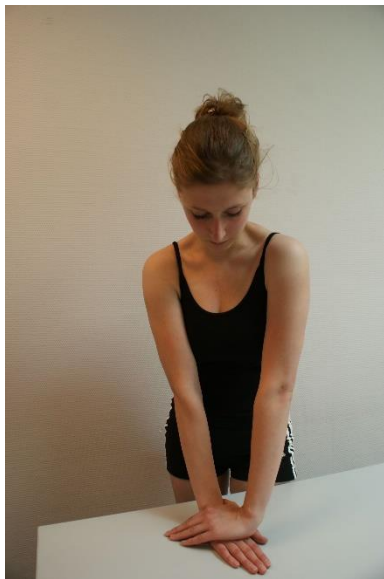
Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!



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.

Ga staan bij een tafel, leg de hand plat op de tafel neer. Probeer vervolgens je onderarm richting je hand te bewegen, zodat er een strekbeweging in je pols plaatsvindt. Dit kun je extra stimuleren door met je andere hand tegendruk te geven. Houd dit 10 seconden vast en voer deze oefening 10 keer uit.



**Heb je vragen?**

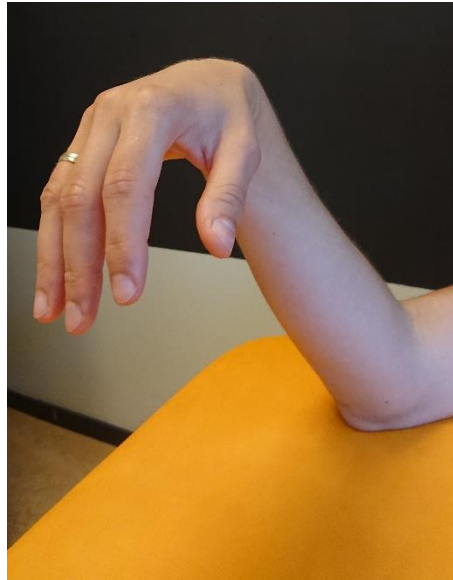
Neem contact op met jouw eigen therapeut!

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.

### Buig en strek oefening pols

Deze oefening is voor het vergroten van de bewegingsuitslag van je pols en het verglijden van de pezen.

Ga rechtop bij een tafel zitten. Zet je elleboog op de tafel. Buig de pols helemaal naar voren met ontspannen vingers. Merk dat de vingers vanzelf gaan strekken. Dit is ook de bedoeling. Houd dit 5 tellen vast. Strek vervolgens de pols naar achteren met ontspannen vingers. Merk dat de vingers vanzelf willen buigen. Dit is ook de bedoeling. Houd dit 5 tellen vast. Forceer niet in deze oefening, beweeg rustig en alleen zover als mogelijk is. Voer deze oefening 10 keer uit.



Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

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

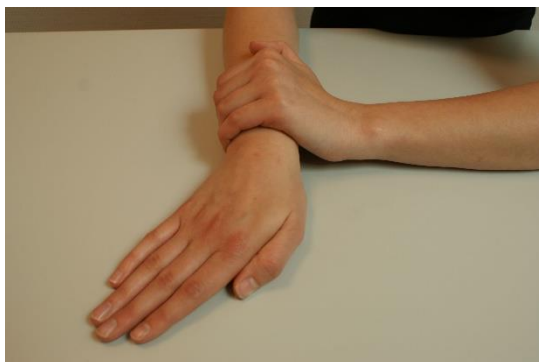
### Buig en strek oefening pols

Deze oefeningen zijn voor het vergroten van de bewegingsuitslag van je pols. Leg je arm met de handpalm naar beneden over de rand van een tafel. Buig en strek je pols, terwijl je de pols ondersteunt met je andere hand. Oefen hierbij geen kracht uit! Dus duw je hand niet naar beneden. Voer deze oefening 10 keer uit. Je kunt de oefening zwaarder maken door een klein gewichtje vast te houden.



### Zijwaartse bewegingen pols

Deze oefeningen zijn voor het vergroten van de bewegingsuitslag van het zijwaarts bewegen van je pols. Ga rechtop bij een tafel zitten. Leg de onderarm en hand plat op de tafel. Zet de onderarm vast met de andere hand en beweeg de vlakke hand zover mogelijk van links naar rechts over de tafel. Houd de eindstand een paar tellen vast. Voer de oefening 10 keer uit.



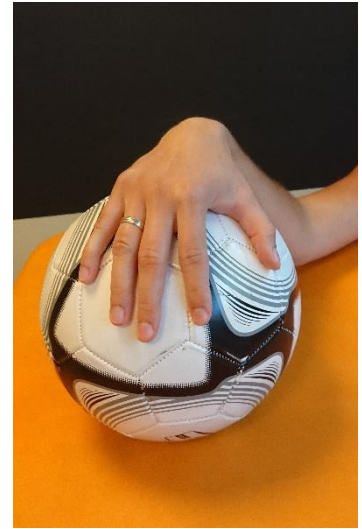
Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

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.

## Oefening met bal

Deze oefeningen zijn voor het vergroten van de bewegingsuitslag van de pols.. Ga rechtop bij een tafel zitten. Leg je hand op een bal op tafel. Probeer de bal voor- en achterwaarts af te rollen met de pols, zodat je pols buigt en strekt. Voer deze beweging 10 keer uit.



## Rotatie onderarm

Deze oefening is voor het vergroten van de rotatie van je onderarm. Ga rechtop bij een tafel zitten. Houd een klein gewichtje (of bijvoorbeeld een hamer) in je hand. Zet je elleboog in de zij en draai je onderarm van binnen naar buiten. Houd de pols in neutrale positie. Voer deze oefening 10 keer uit. Is de oefening te zwaar, dan kun je het ook zonder gewichtje uitvoeren.



Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!