

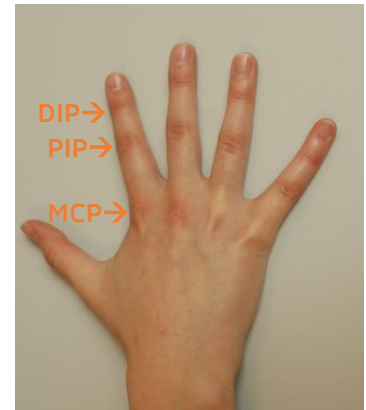
## Mobiliserende oefeningen vingers

DIP gewricht = laatste vingergewricht van je vinger (top van je vinger)

PIP gewricht = middelste gewricht van je vinger

MCP gewricht = knokkel

Het PIP gewricht is een zeer gevoelig gewricht. Zwelling en stijfheid kan vaak langer dan een half jaar aanhouden. Belangrijk bij dit gewricht is om hem te blijven bewegen!. Dit om stijfheid en vergroeiingen tegen te gaan. Dus schakel de hand zoveel mogelijk in en doe de oefeningen 5 keer per dag.



### Passief strekken DIP en PIP gewricht

Het doel van deze oefening is om het DIP en PIP gewricht te mobiliseren in strekrichting.

1. Buig het MCP gewricht in een hoek van 90 graden.
2. Strek het PIP gewricht met de andere vinger.
3. Strek het DIP gewricht met de andere vinger.

Belangrijk is om hierbij een lichte rek te voelen.



## Passief buigen DIP en PIP gewricht

Deze oefening is voor het vergroten van de bewegingsuitslag van het buigen van de vinger.

1. Buig het PIP gewricht
2. Buig het DIP gewricht

Belangrijk hierbij is dat je lichte rek voelt. Voer de oefening 10 keer uit.



## DIP blokoefening

Deze oefening is bedoeld voor het verglijden van de buigpees die naar het topje van de vinger loopt. Fixeer met je andere hand het PIP gewricht en buig dan actief het topje van je vinger. Voer deze oefening 10 keer uit.

Je kunt de hand ook plat neerleggen op tafel met de handpalm naar boven gericht en dan je PIP gewricht richting de tafel drukken om te fixeren.



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.

### PIP geïsoleerd buigen

Deze oefening is bedoeld voor het verglijden van de buigpees die naar het middelste kootje van de vinger loopt. Leg de hand ontspannen op tafel met de handpalm naar boven gericht. Fixeer met je andere hand de naastgelegen vingers en buig dan de te oefenen vinger. Voer deze oefening 10 keer uit.



### Coördinatie oefening vingers

Deze oefening is bedoeld om de vingers weer soepeler te laten bewegen. Ga hiervoor goed rechtop zitten. Houd de handpalm naar je toe gericht. Duw de top van duim en de pink tegen elkaar. Strek vervolgens de vingers en doe hetzelfde met de andere vingers. 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.

### **Spreiden en sluiten van de vingers**

Deze oefening is bedoeld om andere de vochtafvoer in de hand te stimuleren. Houd de hand ontspannen in de lucht. Is dit lastig, dan kun je de hand ook op tafel neer leggen. Spreid en sluit vervolgens de vingers. Voer deze oefening 10 keer uit.



**Heb je vragen?**

Neem contact op met jouw eigen therapeut!