

Notitie :

1 Abductie/adductie



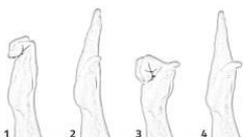
Spreid je vingers.

Breng je vingers naar elkaar toe terwijl je ze recht houdt.

Ontspan je vingers.

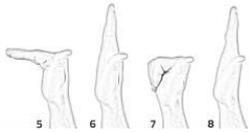


2 Buigen en strekken vingers



Start met je vingers gestrekt in het verlengde van de onderarm

Maak de volgende bewegingen zonder de pols te bewegen, en tussen de bewegingen door de vingers weer in de startpositie plaatsen.



1- Buig de laatste 2 knokkels van je vingers

3- Maak een vuist (zonder de duim)

5- Buig je onderste knokkel in een hoek van 90 graden

7- Beweeg de vingertoppen naar de basis van je hand.

3 Circumductie



Laat je duim cirkels beschrijven zonder je pols te bewegen.

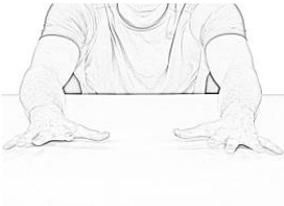


4 Actieve ROM Handpomp

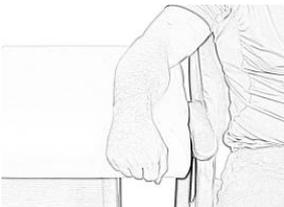


Houd je handen voor je met je vingers recht en gespreid.
Bal je handen tot een vuist, open ze vervolgens en spreid je vingers.

Herhaal de oefening.



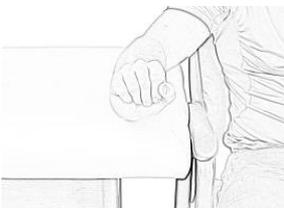
5 Active wrist ext. & flex.



Begin with the forearm of your affected wrist on the table with your palm down and your wrist over the edge.

Lift your hand with your fingers forming a fist

Return to the starting position.



6 Polscircumductie

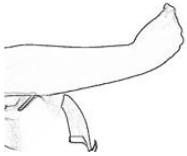
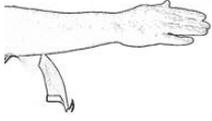


Strek je arm voor je uit en draai je pols in beide richtingen.

Zorg ervoor dat je alleen je pols beweegt, beweeg je armen niet.



7 Circumductie



Ga staan met je arm naast je lichaam en je elleboog 90 graden gebogen met je handpalm omlaag gericht. Maak cirkelbewegingen met je pols door het beschikbare bereik, zonder dat je onderarm laat bewegen.