

OEFENBOEK HAND

Handfunctie oefeningen

Onderwerp	bladzijde
Algemene tips en adviezen	2
Oefeningen bij verminderde beweeglijkheid (als de gewrichten niet/stijver bewegen dan voorheen, ook niet met hulp van een ander) *	
• De pols	3
• De vingers	4-6
Oefeningen in praktische situaties**	7-11

* Bron: ' Oefeningen voor de hand' the Hand Clinic

** Bron: ' Zelf oefenen na een beroerte' Kenniscentrum
Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Algemene tips en adviezen

1. Oefen zelfstandig of samen met iemand uit de omgeving.
2. Maak tijd
Oefen op vaste momenten op de dag, 2-3x per dag 10-20 min is voldoende. Als het beter gaat kunt u langer oefenen, bijvoorbeeld 20-30 min.
3. Herhalingen
Bij elke oefening staan het aantal herhalingen. U kunt een oefening lichter maken door hem minder vaak te herhalen. U kunt een oefening zwaarder maken door hem vaker te herhalen
4. Pijn
Met name de oefeningen om de gewrichten minder stijf te maken kunnen een strak/pijnlijk gevoel geven. Als het oefenen hierdoor niet lukt start u met 3x per dag 1000mg paracetamol. Deze kunt u elke keer 1 uur voor het oefenmoment innemen.
Het is belangrijk dat u niet doorgaat als u teveel pijn krijgt bij de oefening, een beetje/lichte pijn mag meer niet. U mag net uw grens opzoeken.
5. Houd de vooruitgang bij
Soms merkt u dat het niet snel beter gaat, dit hoort erbij. Daardoor kan het soms moeilijk zijn de oefeningen te blijven doen. Probeer elke week op een vaste dag te zeggen wat er beter gaat dan eerder. Zeg bijvoorbeeld: 'Vorige week kon je deze oefening nog maar 3x achter elkaar, nu al 5x!' . Iemand in uw omgeving (partner, familie, vrienden) kan u hier ook mee helpen.
6. Oefeningen om gewrichten minder stijf te maken
Deze oefeningen hoeft u NIET te doen als uw gewrichten niet (meer) stijf zijn.
Het kan zijn dat u in het begin hulp nodig heeft van uw omgeving (partner, familie, vrienden) om deze oefeningen te doen.
Het is belangrijk dat u dan goed aangeeft als u pijn krijgt (zie ook advies 4).
De persoon die u helpt kan letten op de geluiden die u maakt , en het gezicht wat u trekt om te zien of u pijn heeft.

Oefeningen bij verminderde beweeglijkheid

Als de gewrichten niet bewegen zoals voorheen, ook niet met hulp van een ander.

Doordat u uw handen tijdens het liggen op de IC niet heeft bewogen, kunnen de gewrichten wat stijver zijn en niet helemaal meer bewegen als voorheen. U kunt dit bijvoorbeeld merken doordat uw vingertoppen de handpalm niet raken bij het maken van een vuist.

Door te oefenen herstelt dit meestal helemaal.

De pols

Houd de vingers ontspannen en beweeg de pols rustig naar achteren, de vingers in licht gebogen stand. Houd deze stand 8 - 10 seconden vast.

Beweeg de pols rustig naar voren met de vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand 8 - 10 seconden vast.

Herhaal dit 3 keer



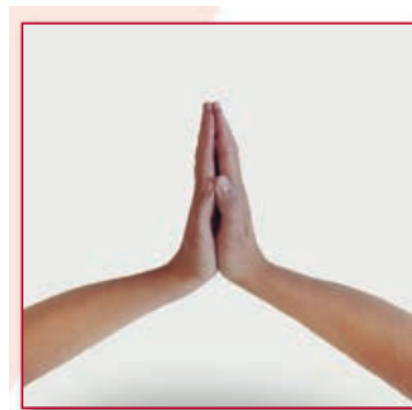
Leg de hand plat op tafel. Beweeg de hand rustig naar de duimzijde, het midden en daarna rustig naar de pinkzijde.

Herhaal 3 keer.



Zet de handen tegen elkaar aan. Steun met de ellebogen op de tafel. Schuif uw ellebogen zover mogelijk uit elkaar, houd hierbij uw handpalmen tegen elkaar aan. Stop als de handpalmen van elkaar loskomen. U houdt deze positie 10 seconden vast.

Herhaal 3 keer



De hand (vingers en duim)

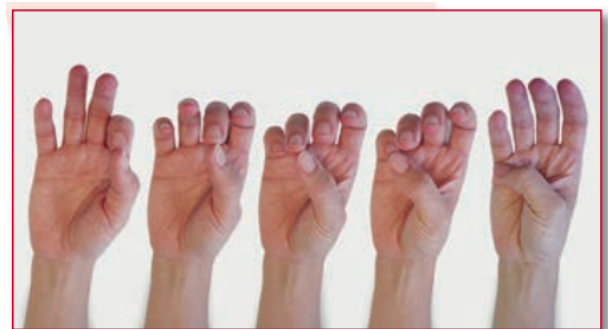
Buig het bovenste gewricht van de duim. Houd deze stand 10 seconden vast. Buig de duim volledig. Houd deze stand 10 seconden vast. Indien nodig meebewegen met de andere hand, door de wijsvinger op de duimnagel te plaatsen.

Herhaal dit 3 keer



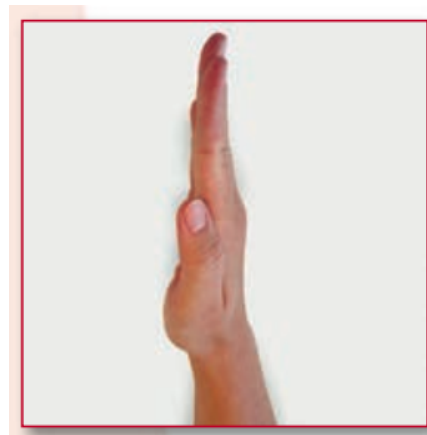
Raak met de duim één voor één de overige vingertoppen aan, beginnend bij de wijsvinger. Indien u bij de pink bent, dan glijdt u zover mogelijk met de duim via de pink naar beneden.

Herhaal dit 3 keer



Strek de vingers zover mogelijk en houd dit 10 seconden vast. Probeer de vingers niet te overstrekken. Zachte rek is toegestaan.

Herhaal dit 3 keer



Maak een haakgreep: knokkels volledig gestrekt en vingers volledig gebogen. Houd dit 10 seconden vast.

Help eventueel met de andere hand.

Herhaal dit 3 keer



Buigen: de vingers zoveel mogelijk 'oprollen' tot een vuist en houd dit 10 seconden vast. Probeer eerst zonder hulp van de andere hand zover mogelijk te komen. Als u die grens heeft bereikt mag u voorzichtig met de andere hand de vingers iets verder duwen.

Herhaal dit 3 keer



Maak 'een dakje' met de hand: knokkels gebogen en vingers helemaal gestrekt. Houd dit 10 seconden vast.

Herhaal dit 3 keer



Maak een 'platte vuist':
knokkels en tweede gewricht
gebogen en laatste rij
gewrichten gestrekt. Houd
dit 10 seconden vast.

Herhaal dit 3 keer



Oefeningen in praktische situaties

40. Haar kammen

Kam uw haar met de aangedane hand.



TIP Begin met weinig water in de gieter. Ondersteun indien nodig met de goede hand.

41. Planten verzorgen

Geef de planten water. Houd de gieter in de aangedane hand.



43. Telefoneren

Houd de telefoon in de goede hand. Druk met de aangedane hand de toetsen in.





44. Suikerstaafjes verplaatsen

Doel: fijne motoriek van de hand verbeteren.

Klaarzetten: suikerstaafjes, twee bakjes.



1 Pak een staafje tussen de duim en de wijsvinger.



2 Leg het staafje in het andere bakje.

Herhaal 5 x



VARIATIE 1 Pak de staafjes tussen duim en middelvinger, ringvinger of pink.

VARIATIE 2 Pak één voor één 3 staafjes op en houd ze in de hand. Leg ze één voor één in het andere bakje.



VARIATIE 3 Gebruik andere voorwerpen zoals:

- wasknijpers
- pennen
- munten
- paperclips





45. Washandje uitknijpen

Doel: fijne motoriek van de hand verbeteren.

Klaarleggen: bakje water en washandje.



1 Pak met de aangedane hand het washandje uit het water.



2 Knijp zoveel mogelijk water uit het washandje.



3 Leg het washandje terug in het water.

Herhaal 5 x





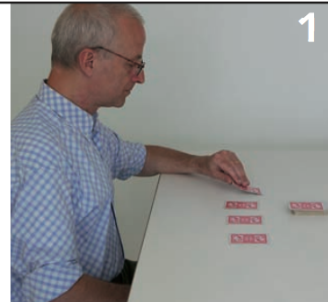
46. Kaarten

Doel: fijne motoriek van de hand verbeteren.

Klaarleggen: speelkaarten.

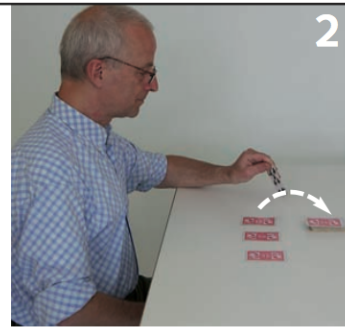


1 Spreid een aantal kaarten uit op tafel.



2 Pak met de aangedane hand 1 kaart op.
Draai de kaart om.
Leg de kaart op een stapel.

Herhaal 5 x



VARIATIE Houd een stapel kaarten in de goede hand. Pak met de aangedane hand telkens 1 kaart. Draai hem om en leg hem op tafel (delen).





47. Schrijven

Doel: schrijfbeweging verbeteren.

Klaarleggen: pen en papier.

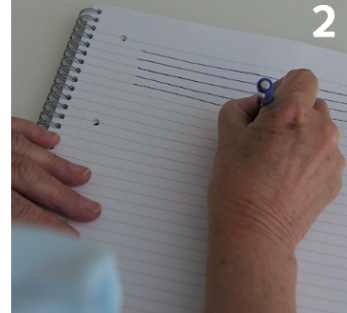


1 Zit rechtop aan de tafel. Zorg dat de arm ondersteund wordt door het tafelblad. Blijf tijdens het schrijven recht voor de tafel zitten, ga niet schuin zitten.

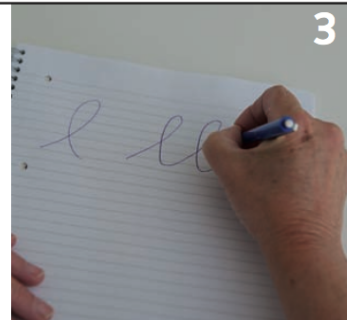


TIP Doe deze oefening met uw schrijfhand. Doe deze oefening alleen als uw schrijfhand ook uw aangedane hand is.

2 Teken strepen of lijnen op papier.



3 Teken lussen en krullen op papier.



4 Schrijf woorden en zinnen.

