

# Handoefeningen bij sclerodermie

In deze folder vindt u de handoefeningen die u van uw ergotherapeut heeft gekregen.

## De oefeningen helpen u om:

- de kracht in uw hand te behouden of te verbeteren;
- de beweeglijkheid in uw vingers en polsen te behouden of te vergroten;
- mogelijke vergroeiing of scheefstand van uw vingers te verminderen of te voorkómen;
- uw hand beter te kunnen gebruiken in uw dagelijkse leven.

## Hoe kunt u de oefeningen doen?

Als u oefent, mag u rek voelen. Houd de rek ongeveer 10 seconden vol. In die 10 seconden mag u niet veren. Een oefening mag geen pijn doen. U mag na het oefenen ook niet méér pijn hebben dan daarvoor.

De foto's hierna tonen de uitgangspositie. Als u deze positie niet haalt, dan mag u uw hand met uw andere hand ondersteunen. U kunt deze eenvoudige oefeningen zelf uitvoeren. Vaak is het handig om de oefeningen op een vast tijdstip op de dag te doen.

Doe de oefeningen .... keer per dag en herhaal ze .... keer

## Vragen?

Heeft u vragen u over deze oefeningen? Uw ergotherapeut helpt u graag.

Veel succes met het oefenen!



Leg uw hand met de pinkzijde op tafel. Probeer met de toppen van de vingers de overgang van handpalm naar vingers aan te tikken.



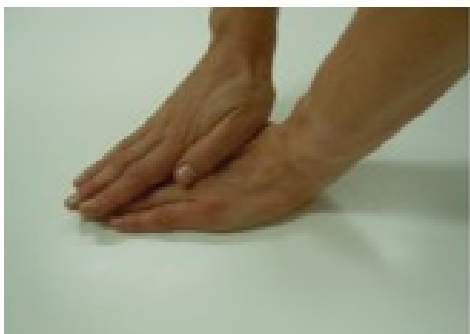
Buig uw vingers tot een volledige vuist. Ondersteun eventueel met de andere hand om dit te bereiken.



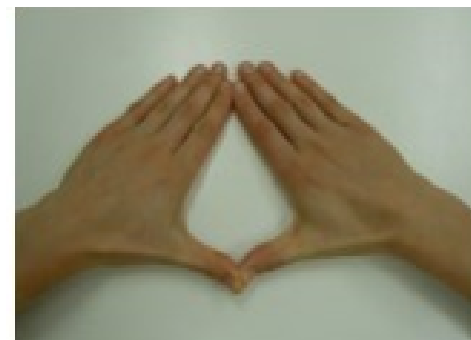
Plaats uw vingers en handpalmen tegen elkaar en beweeg de ellebogen naar buiten.



Beweeg de pols naar beneden. Ondersteun eventueel met uw andere hand om dit te bereiken.



Leg uw hand met de handpalm plat op tafel. Ondersteun eventueel met de andere hand.



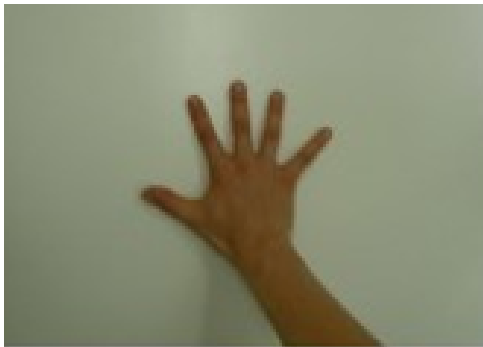
Plaats uw duimen en wijsvingers tegen elkaar, zodat u een ruit ziet.



Ga met uw duimtop een voor een naar elke vingertop.



Ga met uw duimtop naar de top van uw pink en beweeg met de duim langs de pink naar beneden tot de handpalm.



Spreid en sluit uw vingers.