

Handrevalidatie

Algemene informatie bij oefentherapie

Belangrijke informatie voor u begint met oefenen:

- Probeer alle oefeningen **rustig** uit te voeren.
- Houd de eindstand van een beweging 5 seconden aan.
- De oefeningen mogen extra pijn opleveren, tot een half uur na het oefenen.
- Als gevolg van de oefeningen kunnen reacties optreden als warmte, extra gevoelig, dat is normaal.
- Als u naast uw oefenprogramma veel activiteiten uitvoert kan dit leiden tot overbelasting.
- Als u zich zorgen maakt of bij problemen kunt u overleggen met uw handtherapeut bij uw volgende afspraak en indien nodig telefonisch contact opnemen.

Uitleg van enkele begrippen:

Passief: De aangedane hand / vinger doet niets, de andere hand doet het werk.

Actief: De aangedane hand / vinger beweegt op eigen kracht.

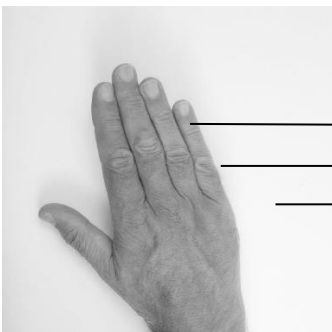
Pronatie: Het draaien van de handpalm naar beneden.

Supinatie: Het draaien van de handpalm naar boven.

DIP: Distaal InterPhalangeal gewricht, het gewricht na de nagel.

PIP: Proximaal InterPhalangeal gewricht, het middelste vinger gewricht.

MCP: Meta CarpoPhalangeal gewricht, de 'knokkels' van de hand.



DIP

PIP

MCP

Rijndam locatie Erasmus MC

Wytemaweg 80
3015 CN Rotterdam
T 010 - 704 01 43

Rijndam locatie Franciscus Gasthuis

Kleiweg 500
3045 PM Rotterdam
T 010 - 461 60 26

Rijndam locatie Beatrix Ziekenhuis

Banneweg 57
4204 AA Gorinchem
T 0183 - 64 43 29

Rijndam

Postbus 23181
3001 KD Rotterdam
T 010 - 241 24 12
E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



Januari 2018