

Fysiotherapie

Oefeningen voor de duim

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder vindt u vier oefeningen voor de duim.

Duimpositie

Beweeg de duim en wijsvinger naar elkaar toe zodat er een C ontstaat. Houd deze positie een aantal seconden vast.

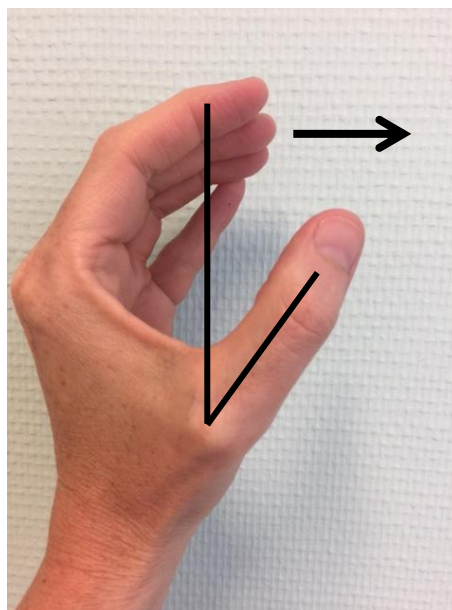
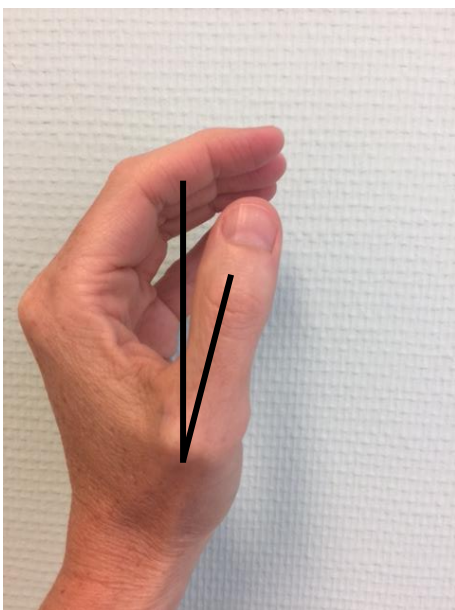
Doe deze oefening keer per dag



APB oefening

Spread de duim af. Zorg ervoor dat de duim niet inzakt in het duimbasisgewricht.

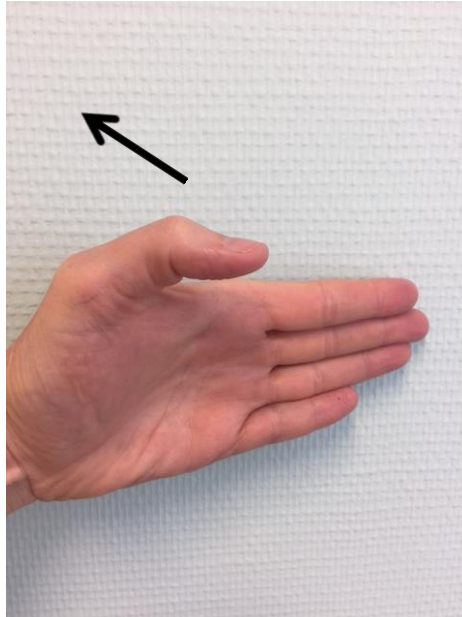
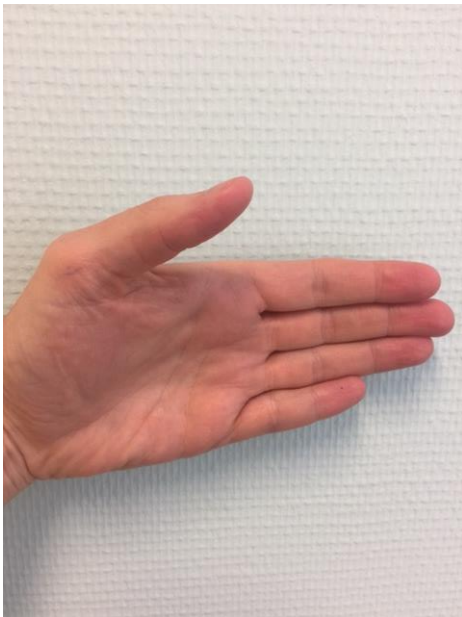
..... herhalingen keer per dag



EPB oefening

Start vanuit een neutrale duimpositie, trek de duim naar achter en omhoog; het topje blijft licht gebogen.

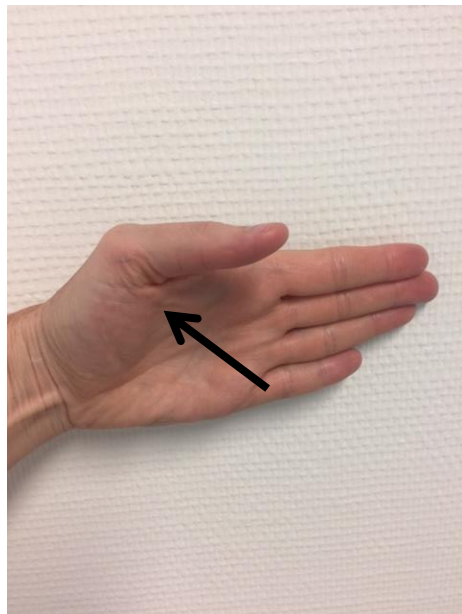
..... herhalingen keer per dag



FPB oefening

Buig de gestrekte duim in het middelste kootje. Strek daarna de duim volledig.

..... herhalingen keer per dag



Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.