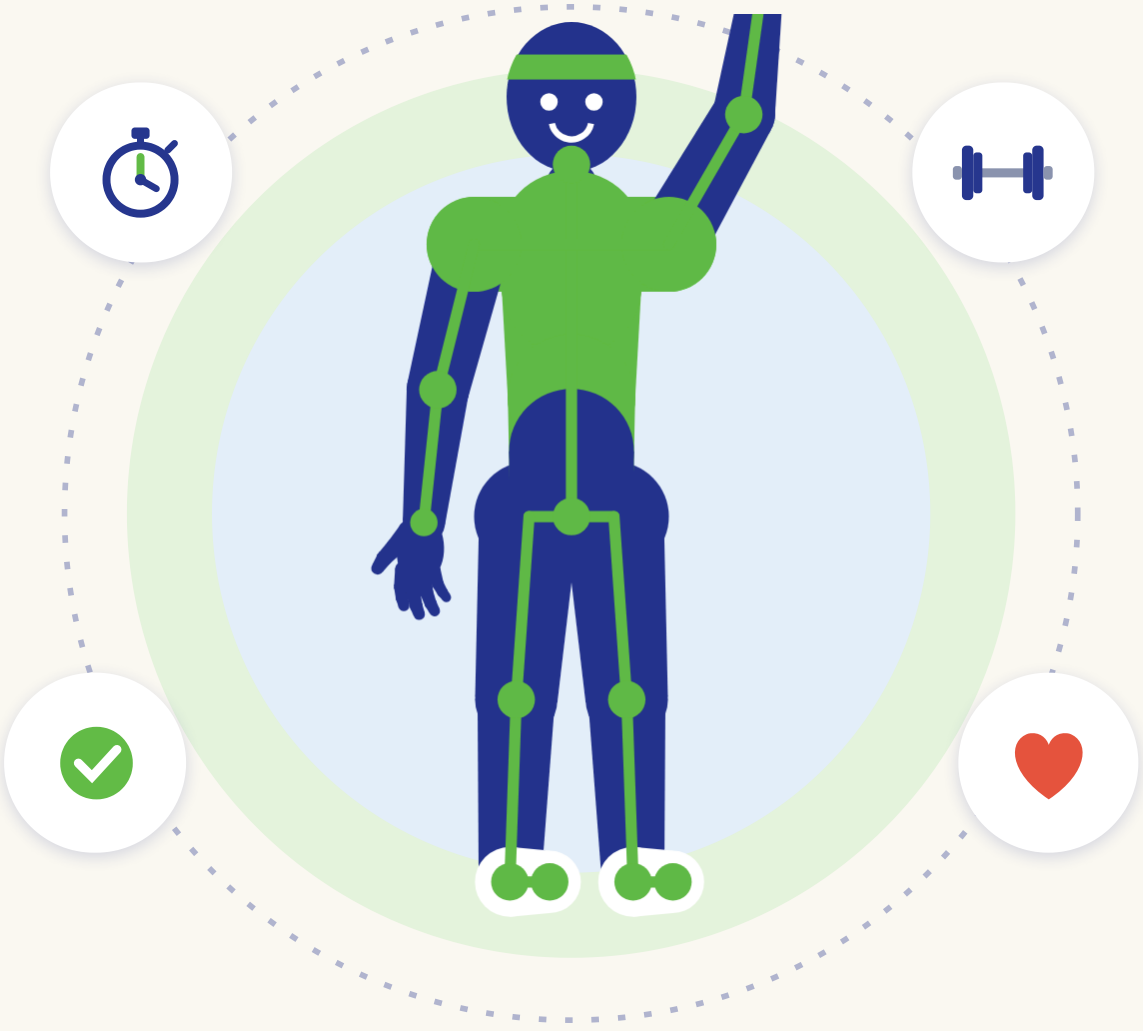
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Hand en pols met Toppie

Herstel van hand- en polsklachten.
Met uitleg en oefeningen van de handtherapeuten van Fysio Topfit.



BEGRIJPEN OEFENEN HERSTELLEN GRIJPEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Uw handen gebruikt u de hele dag. Bij klachten merkt u pas hoe belangrijk ze zijn. Dit boek helpt u bij het herstel.

1 Uw hand, een klein wonder p. 3

2 Veel voorkomende klachten p. 4

3 Soepel blijven p. 5

4 Kracht en fijne motoriek p. 6

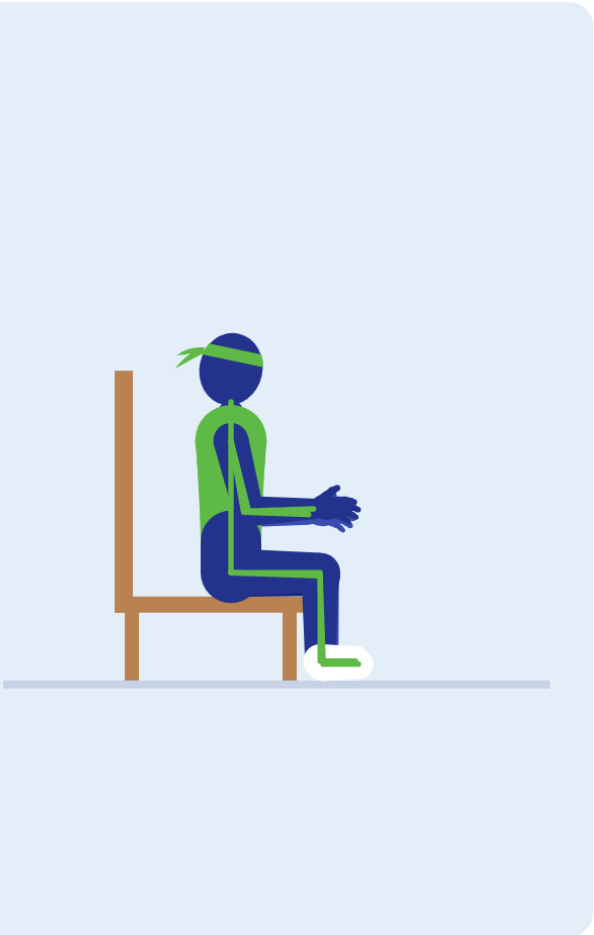
5 Uw hand ontzien p. 7

6 Mijn oefenschema p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

UW HAND, EEN KLEIN WONDER

In uw hand en pols zitten 27 botjes, veel kleine gewrichten, pezen en zenuwen.



1

PEZEN

Van de spieren in uw onderarm lopen lange pezen naar uw vingers.

2

KLEINE SPIERTJES

In de hand zelf zitten spiertjes voor fijne bewegingen.

3

ZENUWEN

Zorgen voor gevoel en kracht. Ze lopen door nauwe tunneltjes.

4

DE DUIM

Maakt grijpen mogelijk. Daarom is de duimbasis veel belast.

HANDTHERAPIE

Fysio Topfit heeft handtherapie in Ter Aar.

SPALK OP MAAT

Soms helpt een spalk om uw hand rust te geven. Uw therapeut adviseert u hierover.

ONTHOUD Hand- en polsklachten zijn vaak goed te behandelen, zeker als u er op tijd bij bent.

VEEL VOORKOMENDE KLACHTEN

Herkent u uw klacht? Uw handtherapeut stelt de juiste diagnose.

POLSBREUK

Na het gips is de pols stijf en zwak. Met oefenen komt de beweging en kracht terug.

CARPAAL TUNNELSYNDROOM

Tintelingen in duim en vingers, vaak 's nachts. Een zenuw zit klem in de pols.

PEESONTSTEKING DUIMZIJDE

Pijn aan de duimkant van de pols bij grijpen en tillen, vaak bij jonge ouders.

ARTROSE DUIMBASIS

Pijn onderaan de duim bij knijpen, draaien en openen van potten.

TRIGGER FINGER

Een vinger die blijft haken als u de hand opent.

NA EEN OPERATIE

Na een peesherstel of andere operatie volgt u een vast oefenschema.

LET OP Tintelingen of gevoelloosheid die blijven? Of een vinger die u niet meer kunt bewegen? Laat het snel nakijken.

SOEPEL BLIJVEN

Deze oefeningen houden uw pols en vingers beweeglijk. Doe ze rustig, zonder te forceren.

OEFENINGEN

1

1. POLS BUIGEN EN STREKKEN

Onderarm op tafel, hand over de rand. Beweeg de hand rustig op en neer. 10 keer.

2

2. ONDERARM DRAAIEN

Elleboog tegen uw zij. Draai de handpalm omhoog en omlaag. 10 keer.

3

3. VUIST EN SPREIDEN

Maak rustig een vuist en spreid daarna alle vingers wijd. 10 keer.

WARM WATER

Oefenen in een bak lauw water maakt het vaak makkelijker.

NIET FORCEREN

Een trekkend gevoel mag. Scherpe pijn is te ver.

ONTHOUD Doe deze oefeningen een paar keer per dag kort, liever dan één keer lang.

KRACHT
EN FIJNE MOTORIEK

Als de beweging terug is, bouwt u kracht en handigheid op.

OEFENINGEN

1

1. KNIJPEN

Knijp in een zachte bal of therapiekneedgum. 5 tellen vasthouden. 10 keer.

2

2. DUIM NAAR VINGERTOPPEN

Raak met uw duim één voor één de toppen van uw vingers aan. 5 rondes.

3

3. OPPAKKEN

Pak kleine voorwerpen op, zoals knopen of muntjes, en leg ze in een bakje.

OPBOUWEN

Gaat het goed? Gebruik een iets stevigere bal.

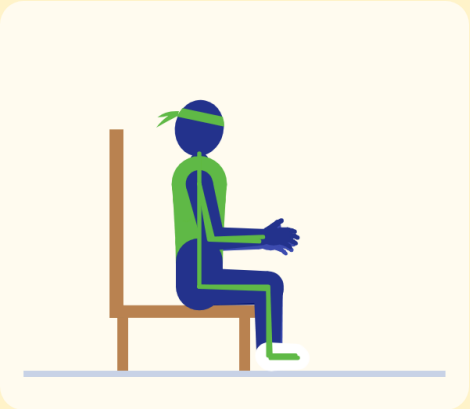
IN HET DAGELIJKS LEVEN

Schrijven, koken en knopen dichtdoen zijn ook goede oefeningen.

ONTHOUD Kracht komt langzamer terug dan beweging. Geef het een paar weken tijd.

UW HAND ONTZIEN

Met slimme hulpmiddelen en gewoontes belast u uw hand minder.



TIP VAN TOPPIE

"Laat uw grote gewrichten het zware werk doen."

DIKKE GREPEN

Gebruik pennen en bestek met een dik handvat.

TWEE HANDEN

Til een pan of kan met twee handen.

HULPMIDDELEN

Een potopener of elektrische blikopener scheelt veel kracht.

AFWISSELEN

Wissel fijn handwerk af met andere taken en neem pauzes.

WARMTE

Warmte kan stijfheid verminderen, bijvoorbeeld bij artrose.

SPALK

Draag een spalk zoals afgesproken met uw therapeut.

TIP Uw handtherapeut van Fysio Topfit kan u adviseren over handige hulpmiddelen.

MIJN OEFENSCHEMA

Vul in samen met uw handtherapeut.

Oefening	Hoe vaak	ma	di	wo	do	vr	za	zo

TIP Neem dit schema mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit in Ter Aar.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Hand en pols met Toppie