

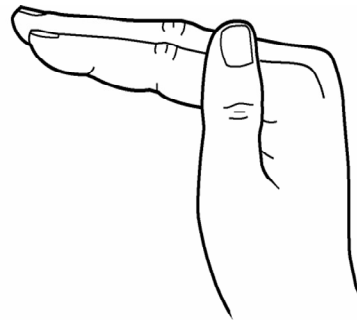
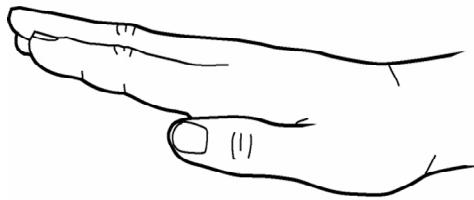


Tendon-gliding exercises

Doe deze oefeningen 5x per dag 10 herhalingen.

Pees verklevingen kunnen het gevolg zijn van trauma of operaties. Deze kunnen worden verminderd of worden voorkomen door tendon-gliding exercises. Met deze oefeningen zorg je ervoor dat de pezen hun maximale bewegingsuitslag kunnen halen. Ze zorgen ook voor verminderde handzwelling.

- Begin elke oefening met rechte vingers.
- Hou de hand en pols horizontaal en buig de hand dan in de pols en ter hoogte van de knokkels.



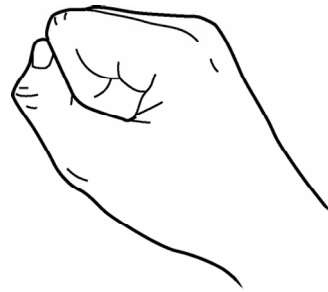
- Maak verschillende soorten vuisten zoals hieronder beschreven.



Haakvuist



Rechte vuist



Volle vuist

- Rol je duim zo ver mogelijk in je handpalm en strek vervolgens de duim.

