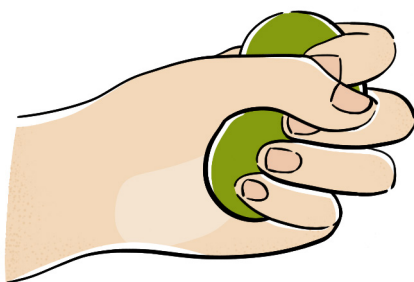
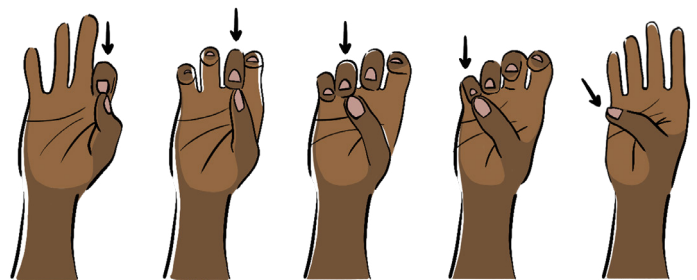


Oefeningen voor mensen met handartrose

- Met deze oefeningen verbetert u de spierkracht van de spieren in uw handen.
- Als u deze oefeningen 3 tot 5x per week doet, kan dit uw klachten verlichten.
- Voordat u begint met de spierkrachtoefeningen kunt uw handen even losmaken door uw handen over elkaar heen te wrijven of uw handen even in warm water te bewegen.

Oefening 1

1. Raak met de duim één voor één de overige vingertoppen aan, beginnend bij de wijsvinger en maak een rondje met de duim en de vinger.
2. Als u bij de pink bent, dan glijdt u zover mogelijk met de duim via de pink naar beneden.
3. Herhaal de oefening. Begin met 3 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.



Oefening 2

1. Pak een stressbal of iets anders dat een beetje meegeeft zoals een opgerolde theedoek, en knijp er zo hard mogelijk in.
2. Houd dit 10 seconden vast.
3. Herhaal de oefening. Begin met 3 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

Oefening 3

1. Plaats een elastiekje om vingers en duim, waarbij het elastiekje net boven uw knokkels zit.
2. Beweeg uw duim langzaam naar buiten en houd 5 seconden vast. **(Zie plaatje 1)**
3. Beweeg uw duim daarna weer langzaam terug naar de vingers.
4. Herhaal de oefening. Begin met 3 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.
5. Om de spierkracht van de andere vingers te trainen, schuift u het elastiek naar uw vingertoppen.
6. Beweeg uw vingers en duim uit elkaar en houd weer 5 seconden vast. **(Zie plaatje 2)**
7. Beweeg de vingers daarna weer langzaam naar elkaar toe.
8. Begin hierbij ook weer met 3 herhalingen en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

