

HANDBOEK HANDFUNCTIE OEFENINGEN

DEZE KIT IS MEDE
MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



Actieve zithouding

1. Billen achterin de (rol)stoel
2. Rug tegen de rugleuning
3. Beide armen op het tafel- of werkblad
4. Ellebogen gesteund op tafel of op het werkblad
5. Voeten plat op de grond naast elkaar of op de voetsteunen



Attributen



Therapeutische handbal



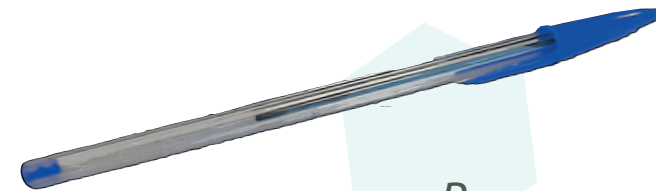
Putty



Dopper



Munten



Pen

Voordat u begint met oefenen

Het oefenboek bestaat uit 2 delen:

- Deel 1: Oefeningen voor mensen met een beperkte handfunctie - ga verder op de volgende pagina
- Deel 2: Oefeningen voor mensen met een redelijke tot goede handfunctie - keer de map om

Rechtsboven op de pagina's ziet u staan voor wie de oefening geschikt is. Als u twijfelt, start met deel 1 en probeer of u de oefeningen in deel 2 ook kunt uitvoeren.

Uitvoeren van de oefeningen:

- Zorg voor een actieve zithouding
- Volg de omschreven stappen, bij elke illustratie ziet u wat de bedoeling is
- Is er een attribuut nodig, dan wordt dit aangegeven
- In de zeshoek rechtsboven staat het aantal herhalingen weergegeven, bijv. 5x



Hoe vaak moet u oefenen?

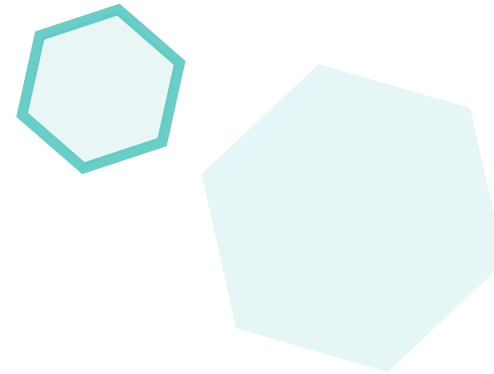
- Probeer iedere dag 30 minuten te oefenen, verdeel het evt. in 2 x 15 min over de dag
- Probeer ongeveer 10 oefeningen per dag te doen en varieer zoveel mogelijk met de oefeningen over de dagen



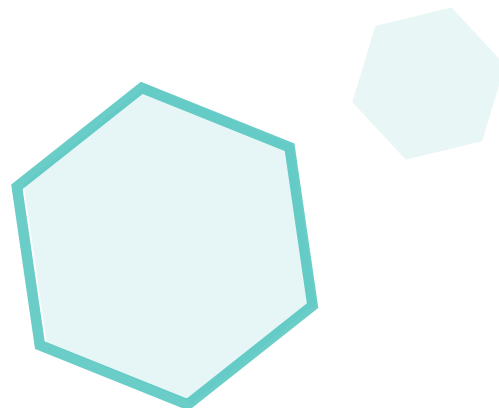
De oefeningen kunnen gevoelig zijn, maar mogen GEEN pijn doen. Stop dan direct met de oefening. De oefeningen voert u uit op eigen risico. Raadpleeg uw fysio- of ergotherapeut als u vragen heeft.

Als de oefening niet lukt?

- Niet alles lukt (in één keer), dit geeft niet. Doe wat u kunt
- Neem de tijd, u kunt ook een oefening herhalen
- Lukt een oefening echt niet, probeer hem dan in gedachte te doen. Het is bewezen dat dit ook werkt voor herstel



Oefeningen voor mensen met een beperkte handfunctie



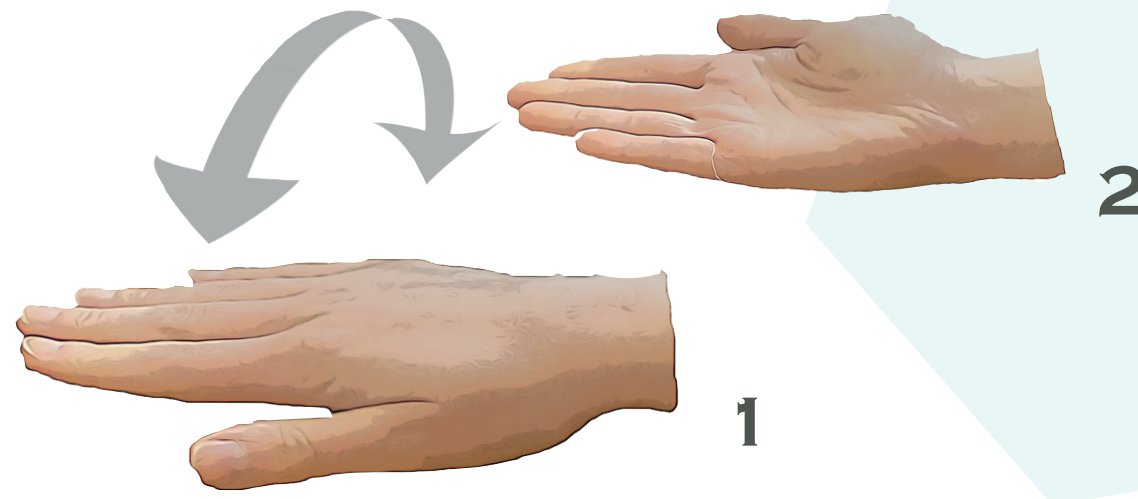
Oefening 1: *Draaien van de hand*

10x

1. Leg de onderarm ontspannen op tafel, met de elleboog in de zij
2. Draai de hand voorzichtig naar buiten (handpalm wijst richting het plafond)
3. Draai de hand rustig naar binnen (handpalm wijst richting de tafel)



Help eventueel met de gezonde hand om de beweging te maken. Plaats hiervoor de duim in de handpalm



Oefening 2: Buigen en strekken van de pols

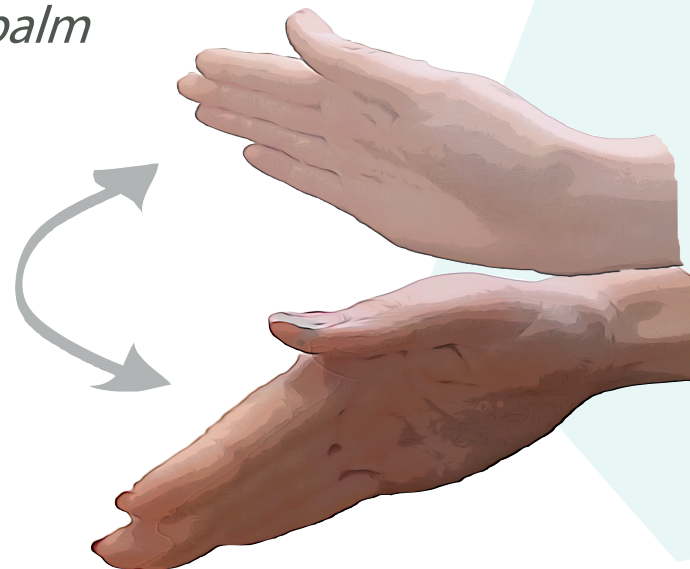
1. Leg de onderarm ontspannen op tafel
2. Beweeg de pols rustig naar binnen
3. Beweeg de pols rustig naar buiten

5x

Zorg ervoor dat tijdens de gehele oefening de onderarm/elleboog op tafel blijft liggen



Help eventueel met de gezonde hand om te beweging te maken. Plaats hiervoor de duim in de handpalm



Oefening 3: Zwaaibeweging

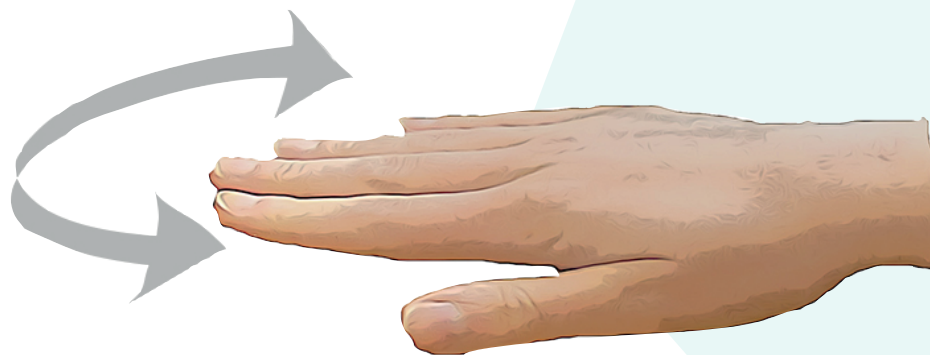
5x

1. Leg de hand voorzichtig plat op tafel
2. Beweeg de pols rustig naar de duimzijde
3. En beweeg naar de pinkzijde

Zorg ervoor dat tijdens de gehele oefening de onderarm/elleboog op tafel blijft liggen



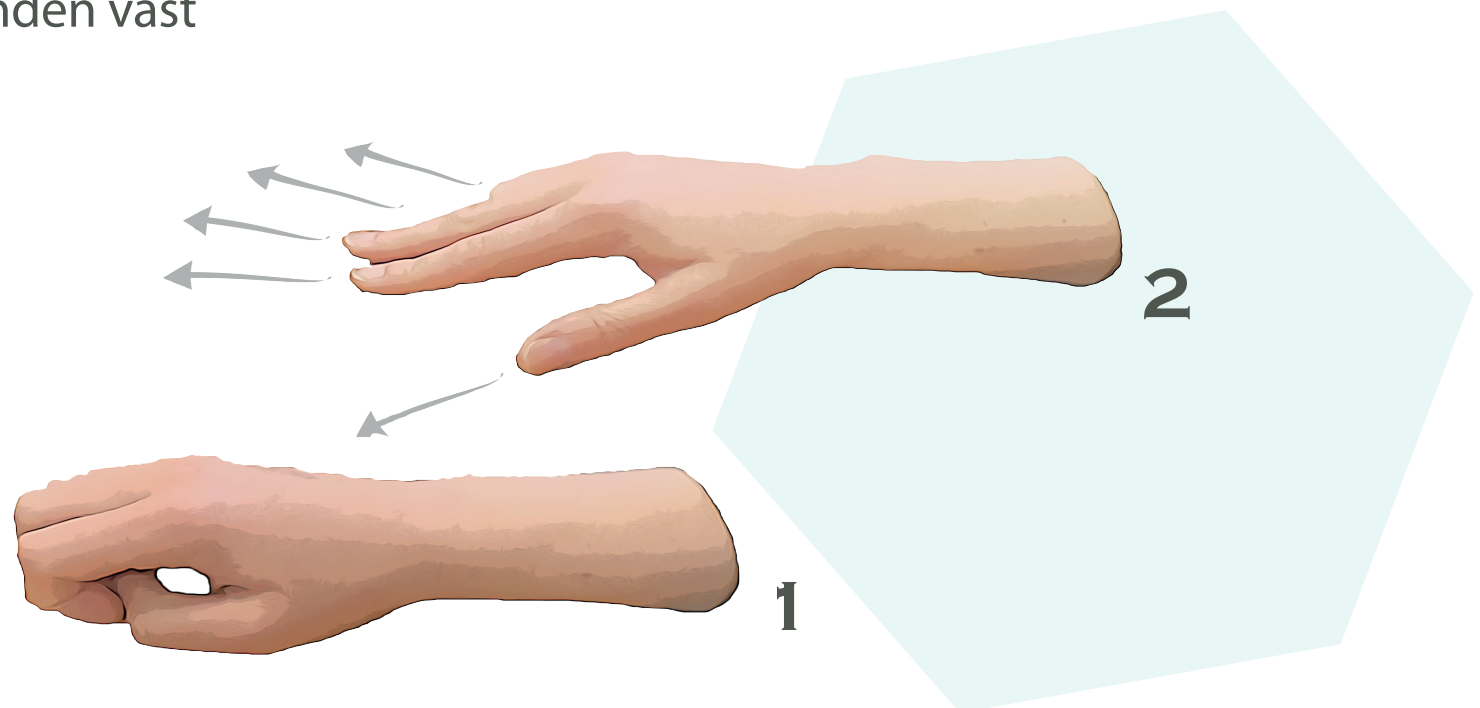
Houd eventueel de arm vast met de gezonde arm



Oefening 4: *Strekken van de vingers*

5x

1. Leg de hand op tafel met de handpalm wijzend naar de tafel
2. Probeer alle vingers, één voor één, recht te maken. Begin bij de duim
3. Als de vingers nog wat gebogen zijn, probeer dan de vingers nog wat verder te strekken één voor één
4. Leg de gezonde hand op uw hand
5. Houd 10 seconden vast



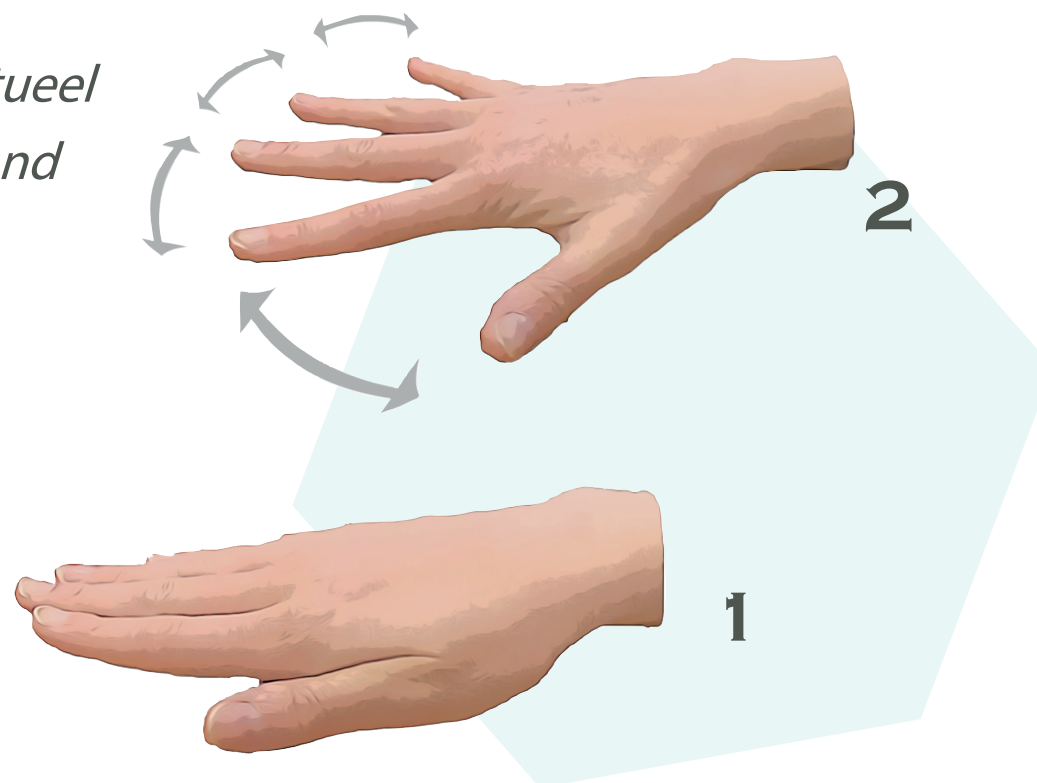
Oefening 5: Spreiden en sluiten van de vingers en duim

1. Leg de hand plat op tafel
2. Spreid de vingers en duim volledig
3. Sluit ze weer

5x

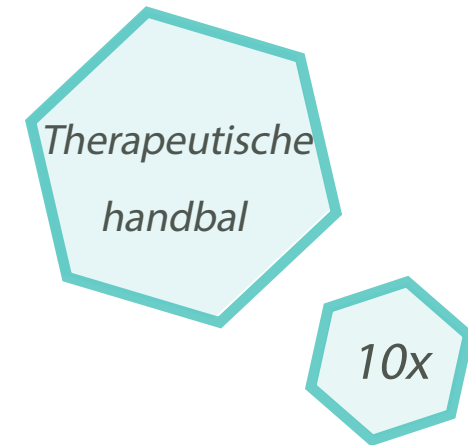


Spreid en sluit de vingers eventueel met behulp van de gezonde hand



Oefening 6: Grijpfunctie

1. Leg uw arm op tafel
2. Houd de bal in de palm van de hand
3. Knijp zachtjes in de bal
4. Ontspan de hand



Oefening 7: Hand openen

1. Leg de bal op tafel
2. Plaats de vingertoppen op de bal
3. Rol de bal met gestrekte vingers naar voren
4. Houd even vast



Strek de vingers zo goed mogelijk

Therapeutische
handbal

10x



Oefening 8: Bal oppakken

1. Leg de bal op tafel
2. Probeer de hand zover mogelijk te openen en pak de bal van bovenaf vast
3. Til de bal een paar tellen op en leg weer op tafel. Open de vingers zo ver mogelijk

Therapeutische
handbal

5x



Help eventueel met de gezonde hand om de pols/onderarm te ondersteunen of als u de bal niet los kunt laten

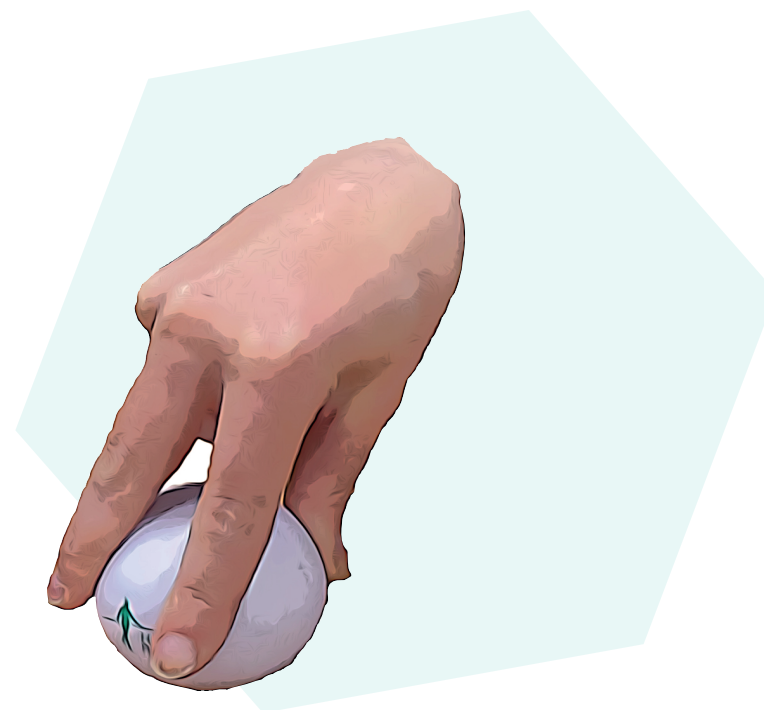


Oefening 9: Beginnende pincetgreep

1. Plaats de bal tussen de gestrekte duim en wijs- en middelvinger
2. Knijp zachtjes in de bal
3. Houd vast
4. Ontspan de hand

Therapeutische
handbal

10x

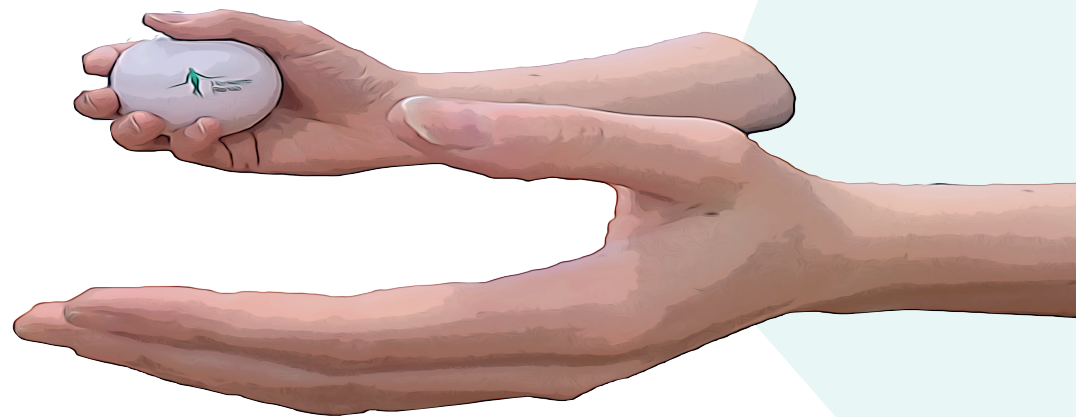


Oefening 10: Bal overpakken

1. Pak de bal met de hand
2. Geef de bal over naar de gezonde hand en weer terug

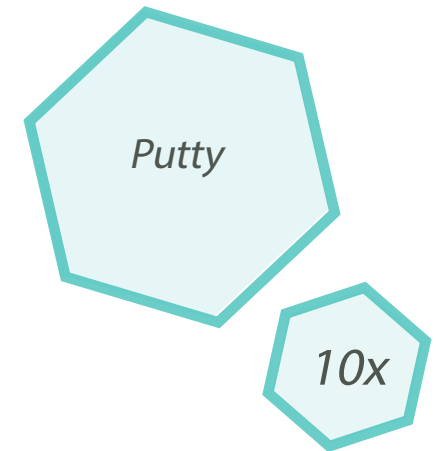
Therapeutische
handbal

10x



Oefening 11: Vuist

1. Plaats de putty in de palm van de hand
2. Maak langzaam een vuist door in de putty te knijpen
3. Streck de vingers



Is de putty te stug of juist te zacht? Er zijn meerdere weerstanden putty te koop

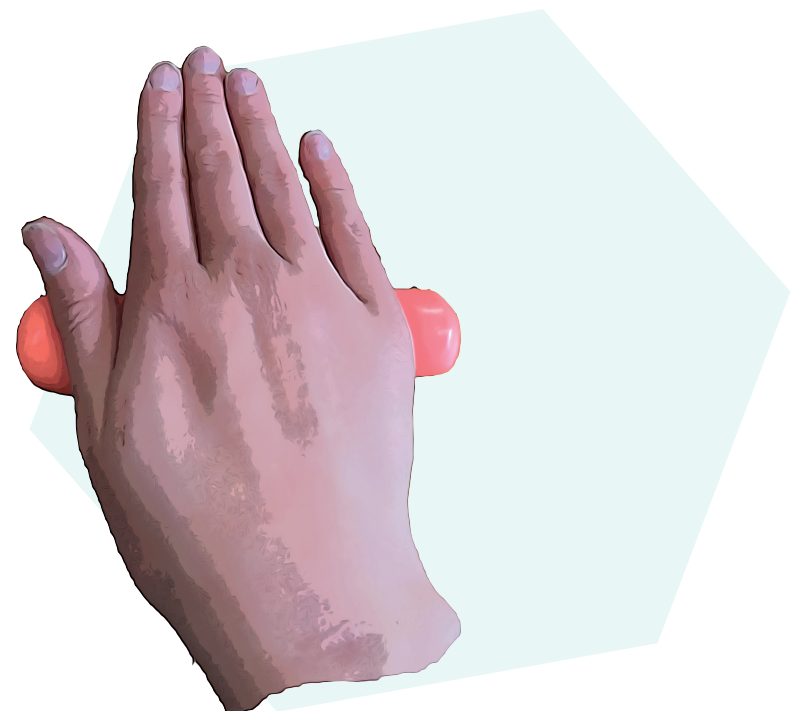
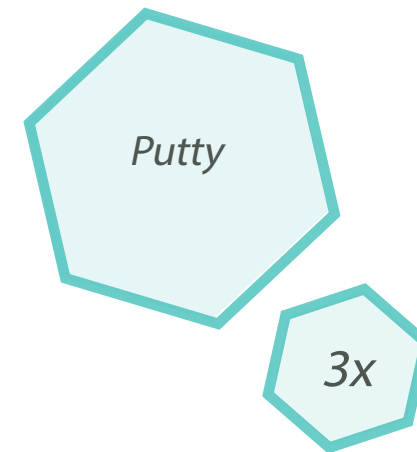


Oefening 12: Rollen

1. Houd de vingers en pols recht
2. Rol de putty uit tot een lange sliert op tafel
3. Maak er weer een bol van

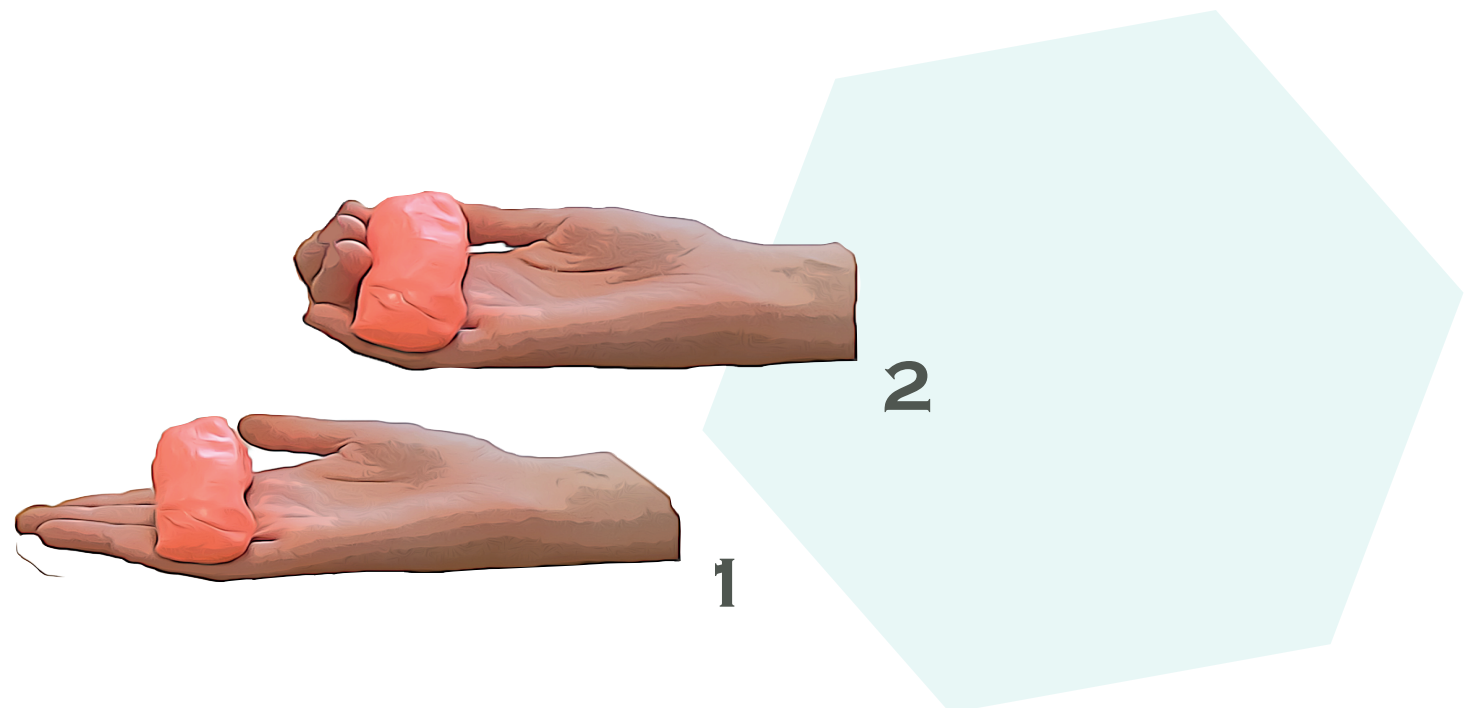
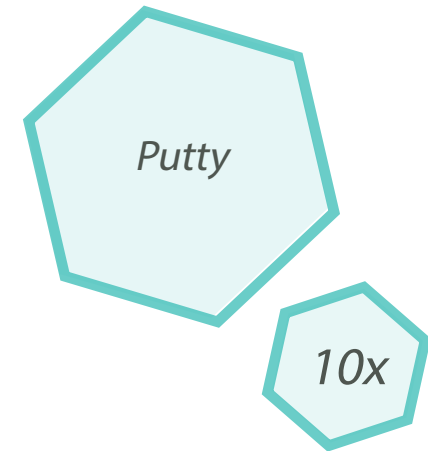


Doe deze oefening ook eens met beide handen



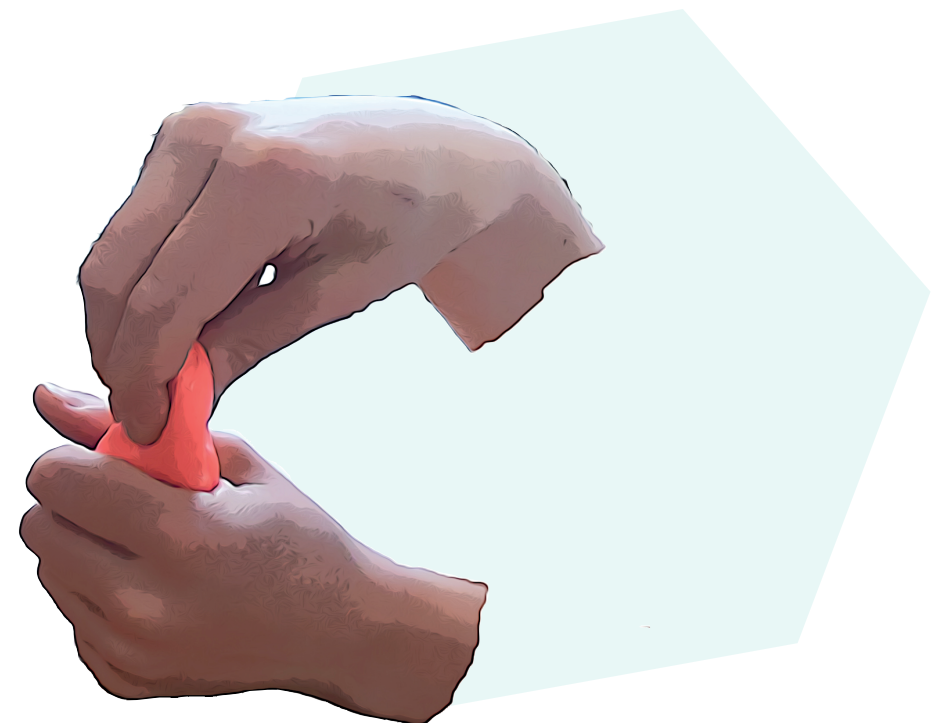
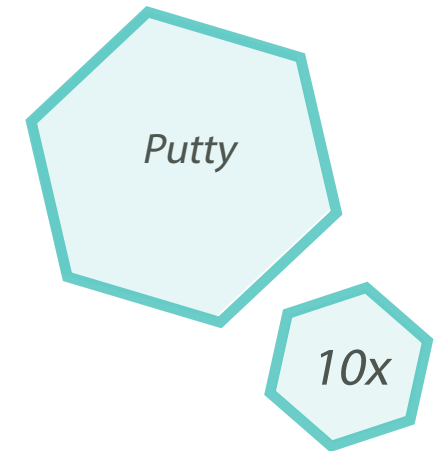
Oefening 13: *Vingers buigen*

1. Plaats de putty aan het begin van de vingers
2. Buig de vingerkootjes en houd de knokkels gestrekt
3. Knijp zacht in de putty



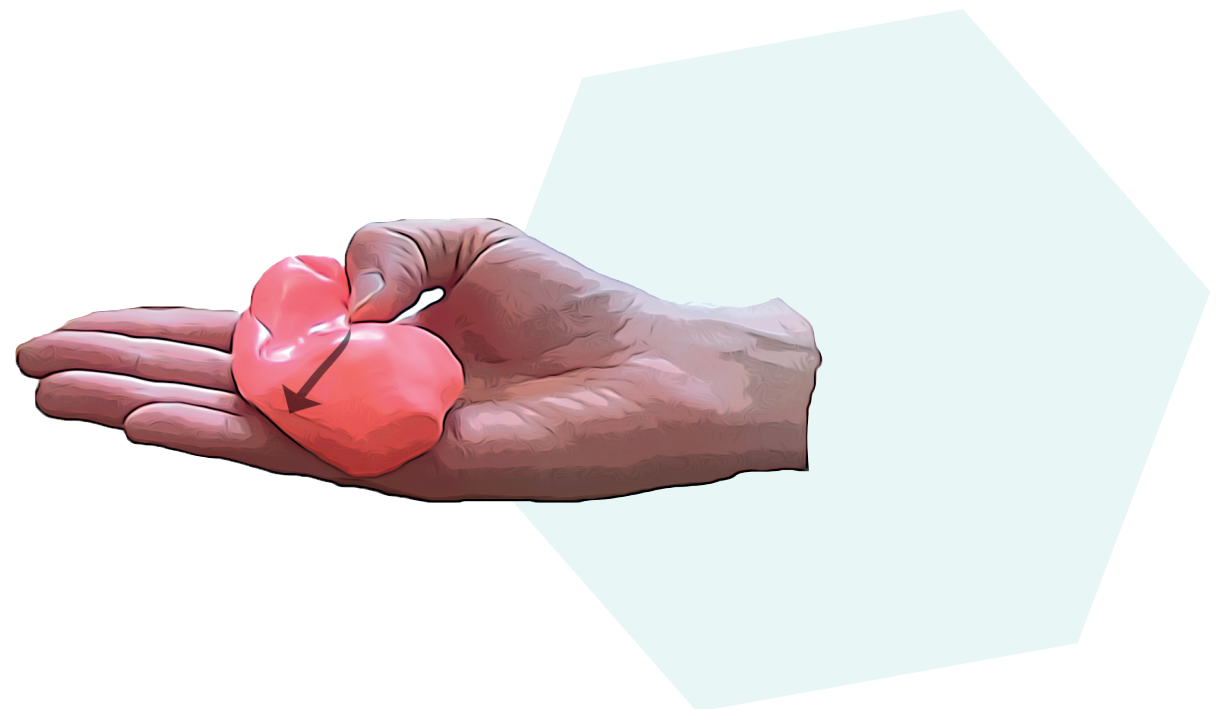
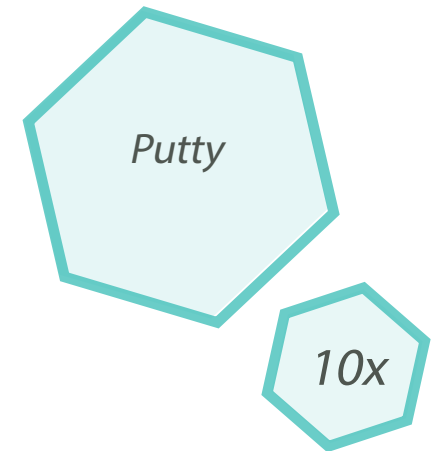
Oefening 14: *Driepuntsgreep*

1. Neem de putty in de gezonde hand
2. Pak het bovenste gedeelte van de putty vast met de duim, wijs- en middelvinger van de hand
3. Trek de putty nu omhoog



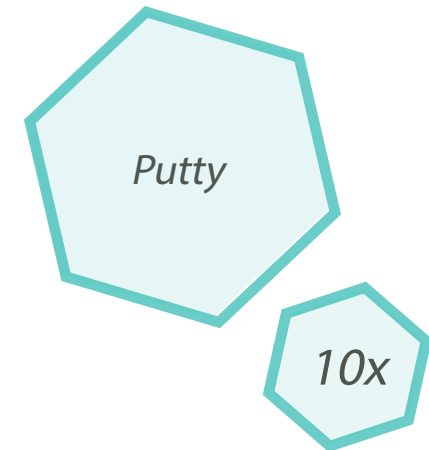
Oefening 15: *Duimkracht*

1. Leg de putty in de handpalm
2. Duw de duim in de putty richting de basis van de pink



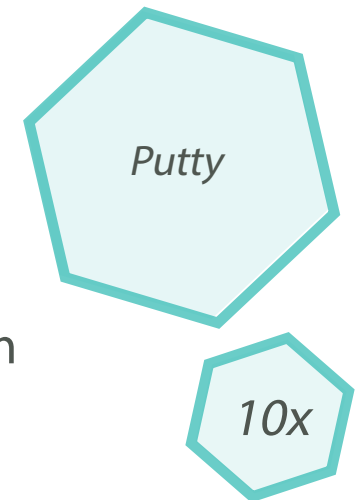
Oefening 16: *Sleutelgreep*

1. Maak een bal van de putty
2. Buig de vingers
3. Houd de putty vast tussen de zijkant van de wijsvinger en de duim
4. Druk de duim in de putty

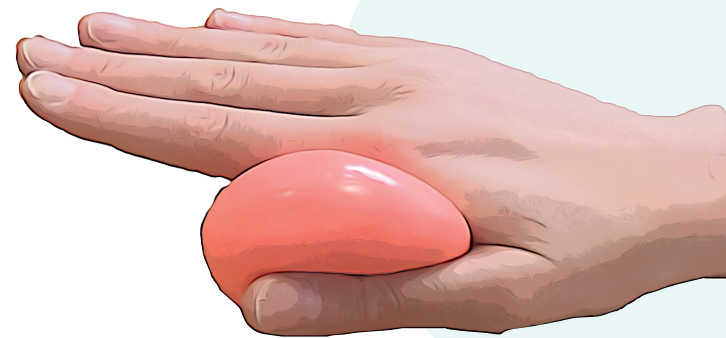


Oefening 17: Sluiten van de duim

1. Streck alle vingers en duim
2. Plaats de putty tussen de zijkant van de wijsvinger en de duim
3. Druk de duim in de putty



Staat u graag in de keuken? Ga eens koekjes bakken; twee vliegen in een klap

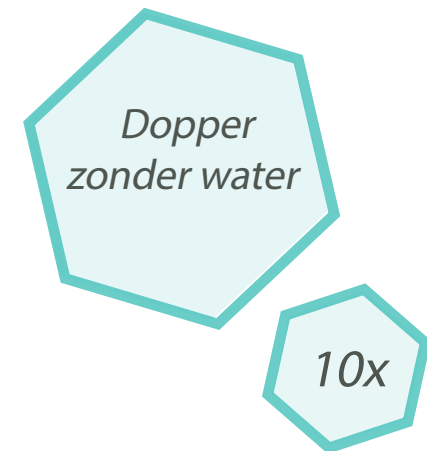


Oefening 18: Rolbeweging

1. Leg de hand op tafel met de palm naar boven
2. Plaats de dopper in de handpalm
3. Buig de vingers om de dopper heen
4. Ontspan de vingers weer door ze te strekken



Vul de dopper met water om de oefening zwaarder te maken



Oefening 19: Polsoefening

1. Neem de dopper in de hand met de handpalm naar boven
2. Ondersteun de hand met de gezonde hand
3. Buig de pols naar beneden
4. Strek de pols omhoog

Dopper
zonder water

10x



Vul de dopper met water om de oefening zwaarder te maken

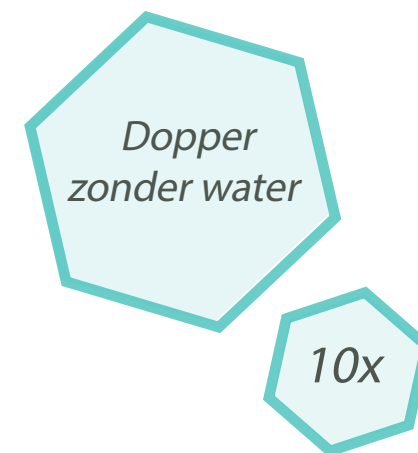


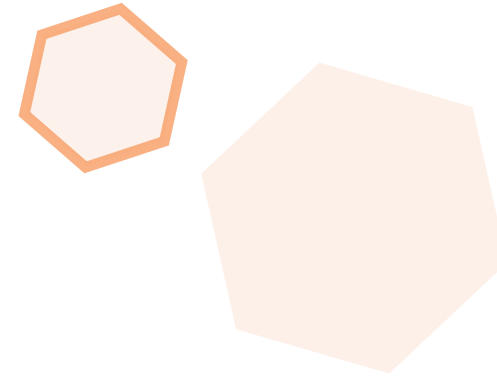
Oefening 20: *Extensie pols*

1. Neem de dopper in de hand met de handrug naar boven
2. Ondersteun de hand met de gezonde hand
3. Strek de pols zo ver mogelijk omhoog
4. Laat hem vervolgens rustig naar beneden gaan

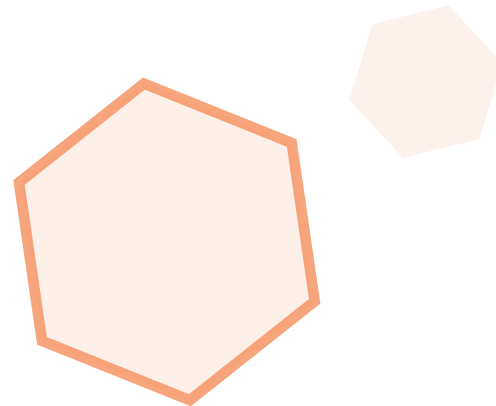


Vul de dopper met water om de oefening zwaarder te maken





Oefeningen voor mensen met een redelijke tot goede handfunctie



Oefening 1: Beginnende pincetgreep

1. Plaats de bal tussen de gestrekte duim en wijs- en middelvinger
2. Knijp zachtjes in de bal
3. Houd vast

Therapeutische
handbal

10x

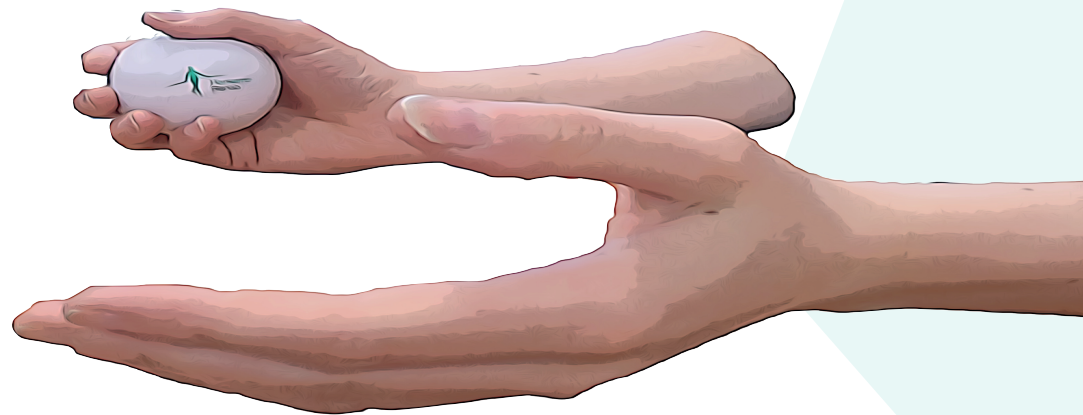


Oefening 2: Bal overpakken

1. Pak de bal met de hand
2. Geef de bal over naar de gezonde hand en weer terug

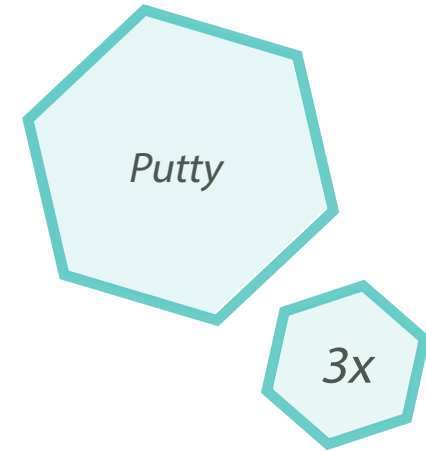
Therapeutische
handbal

10x



Oefening 3: Rollen

1. Houd de vingers en pols recht
2. Rol de putty uit tot een lange sliert op tafel
3. Maak er weer een bol van



Is de putty te stug of juist te zacht? Er zijn meerdere weerstanden putty te koop

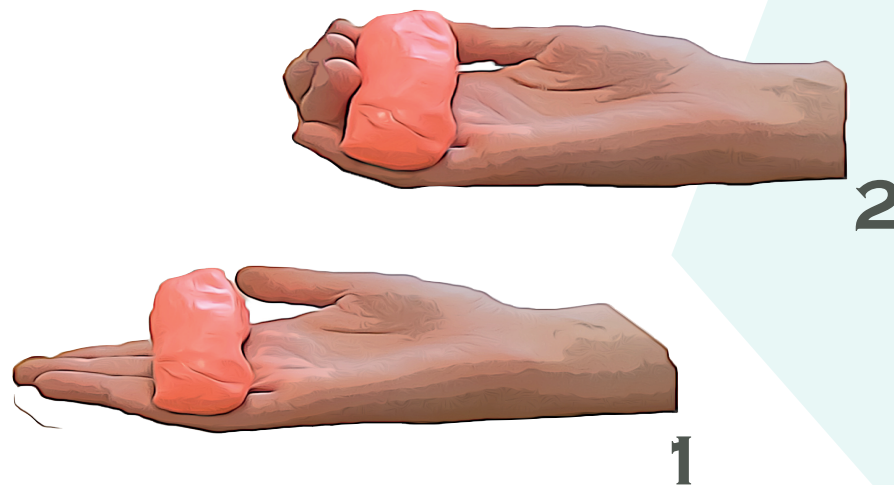
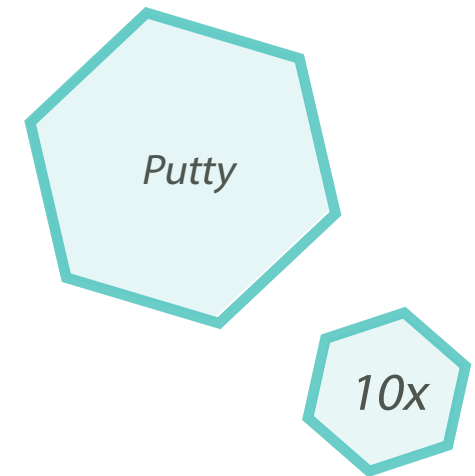


Doe deze oefening ook eens met beide handen



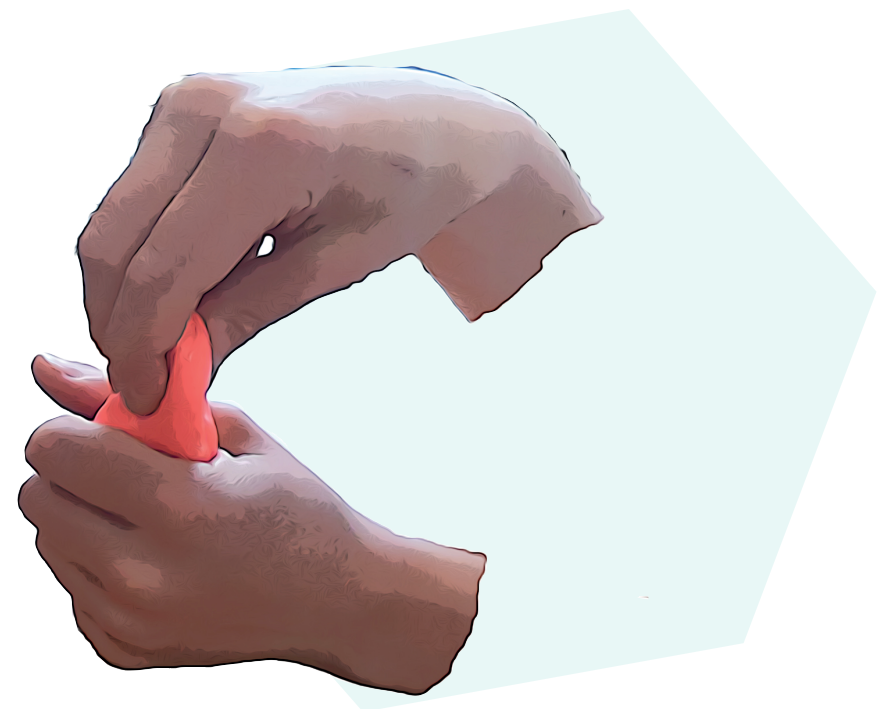
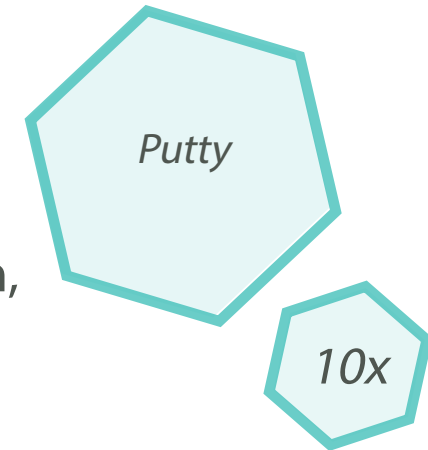
Oefening 4: *Vingers buigen*

1. Plaats de putty aan het begin van de vingers
2. Buig de vingerkootjes en houd de knokkels gestrekt
3. Knijp zacht in de putty



Oefening 5: Driepuntsgreep

1. Neem de putty in de gezonde hand
2. Pak het bovenste gedeelte van de putty vast met de duim, wijs- en middelvinger van de hand
3. Trek de putty nu omhoog



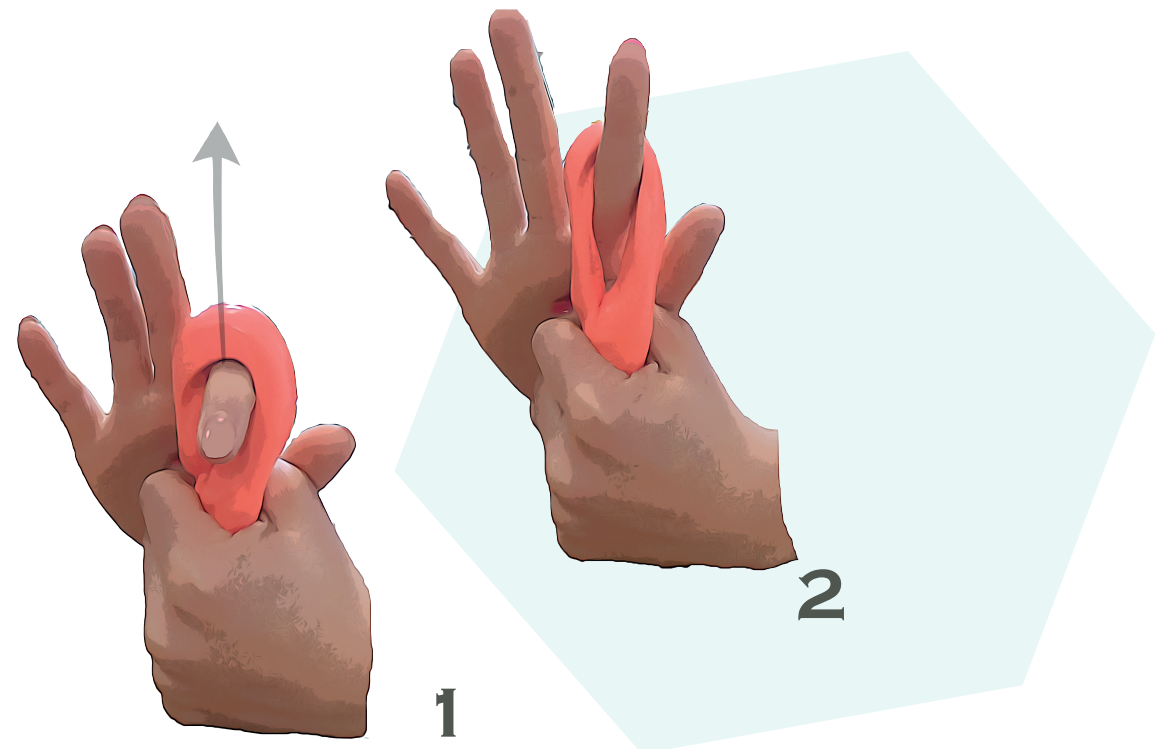
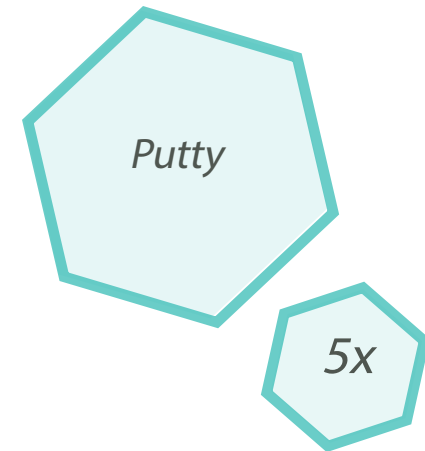
Oefening 6: Pincetgreep

1. Neem de putty in de gezonde hand
2. Trek aan de putty met de duim en wijsvinger van uw hand
3. Vervolgens met de duim en middelvinger
4. Dan met de duim en ringvinger
5. Tot slot met de duim en pink



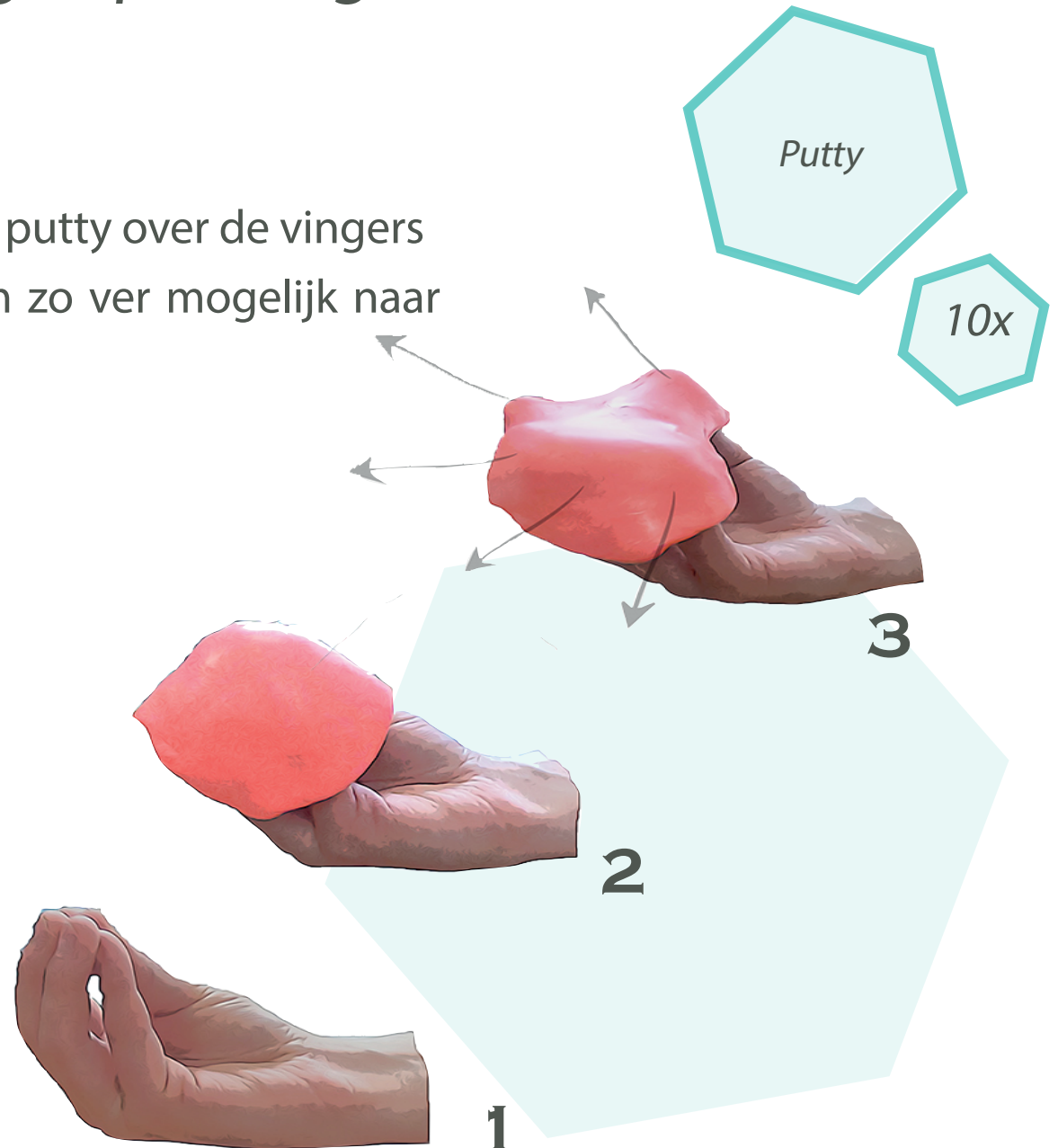
Oefening 7: Extensie vinger

1. Buig een willekeurige vinger zo ver mogelijk
2. Plaats de putty om de vinger heen
3. Houd de rest van de putty vast met de gezonde hand
4. Streck de vinger



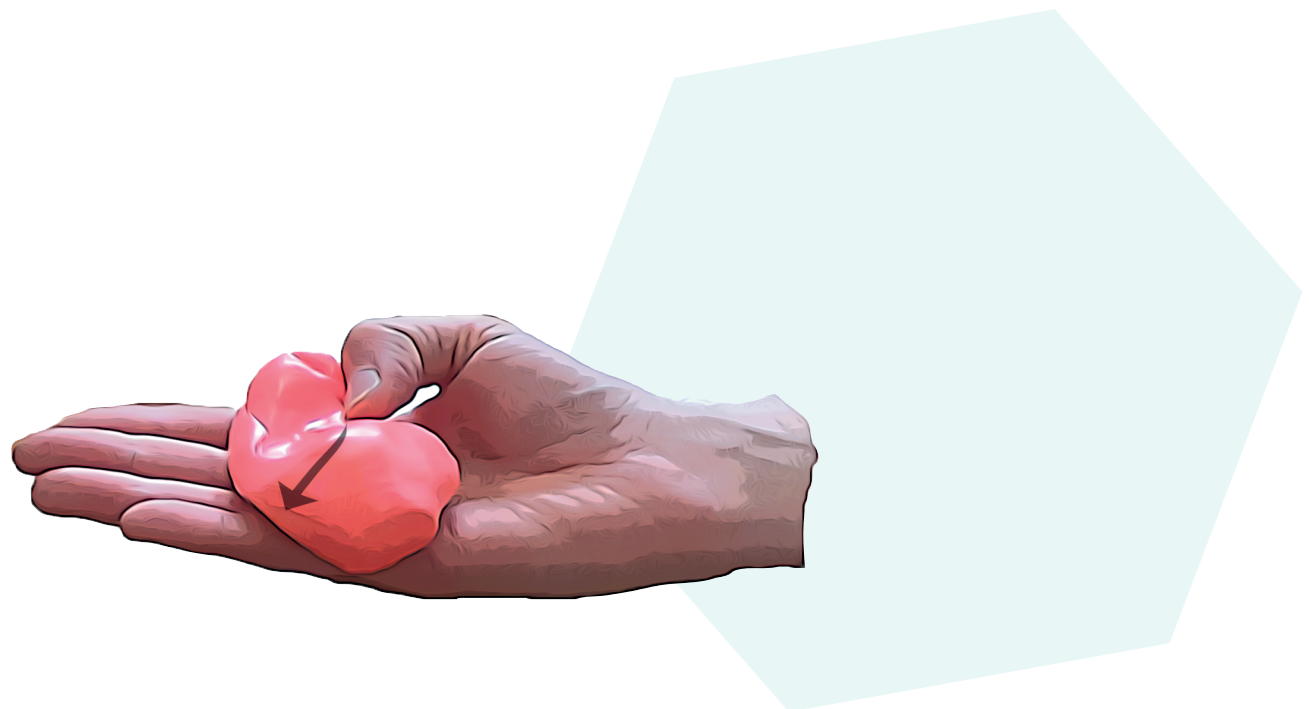
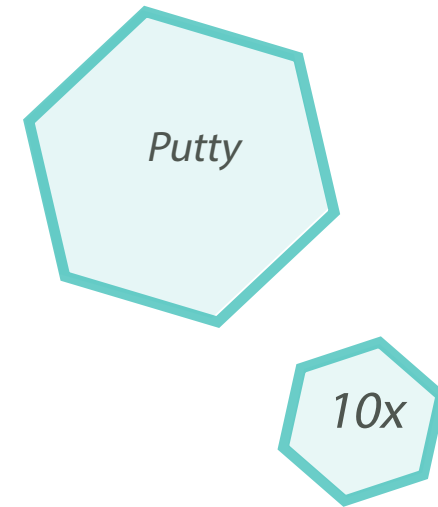
Oefening 8: Vingerspreiding

1. Breng de vingers samen
2. Leg een 'pannenkoek' van putty over de vingers
3. Spreid de vingers en duim zo ver mogelijk naar buiten



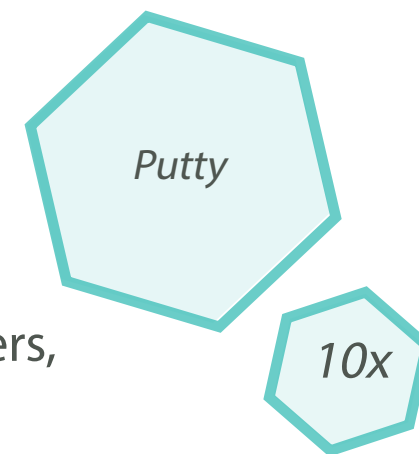
Oefening 9: Duimkracht

1. Leg de putty in de handpalm
2. Duw de duim in de putty richting de basis van de pink



Oefening 10: Extensie duim

1. Plaats de putty om de bovenkant van de duim
2. Houd het resterende deel van de putty vast met de andere vingers, zodat u een vuist maakt
3. Streck de duim (alsof u een duim opsteekt). U moet weerstand voelen van de putty als u de duim strekt



Als het niet lukt, houd dan de putty vast met de gezonde hand

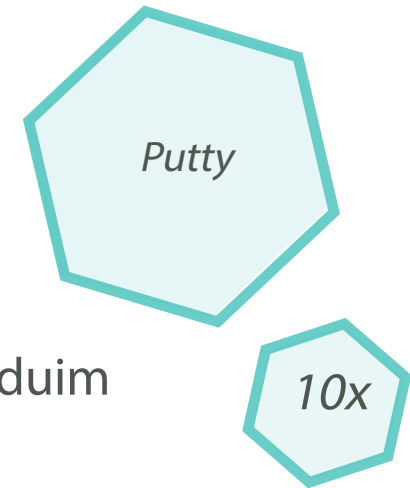


Pas eventueel de lus van de putty iets aan om het zwaarder of lichter te maken



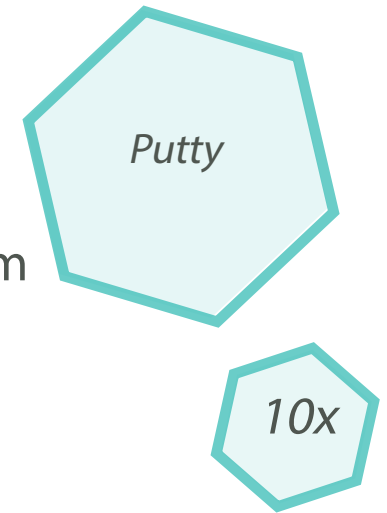
Oefening 11: *Sleutelgreep*

1. Maak een bal van de putty
2. Buig de vingers
3. Houd de putty vast tussen de zijkant van de wijsvinger en de duim
4. Druk de duim in de putty

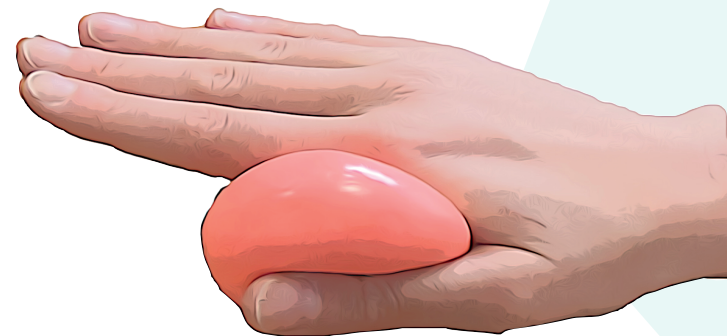


Oefening 12: Sluiten van de duim

1. Strek alle vingers en duim
2. Plaats de putty tussen de zijkant van de wijsvinger en de duim
3. Druk de duim in de putty



Staat u graag in de keuken? Ga eens koekjes bakken; twee vliegen in een klap



Oefening 13: Oppositie duim

1. Plaats de bal in de palm van de hand
2. Plaats de duim op de bal
3. Rol de bal met de duim heen en weer naar de basis van de pink

Therapeutische
handbal

10x



Oefening 14: Extensie duim

1. Plaats de bal tussen de gebogen duim en twee gestrekte vingers
2. Strek de duim om de bal te laten rollen tussen de vingers
3. Buig de duim en laat de bal terugrollen

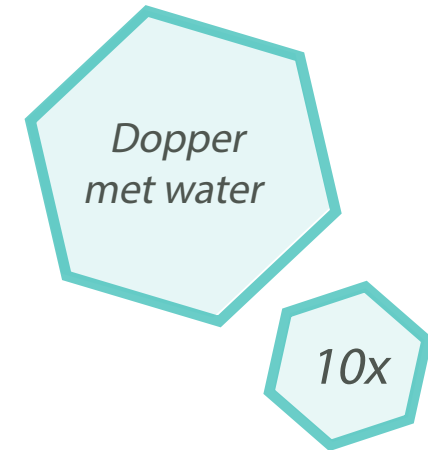
Therapeutische
handbal

10x



Oefening 15: Rolbeweging

1. Leg de hand op tafel met de palm naar boven
2. Plaats de dopper in de handpalm
3. Buig de vingers om de dopper heen
4. Ontspan de vingers weer door ze te strekken



Vul de dopper met meer/minder water om de oefening zwaarder/lichter te maken



Oefening 16: Polsoefening

1. Neem de dopper in de hand met de handpalm naar boven
2. Ondersteun de hand met de gezonde hand
3. Buig de pols naar beneden
4. Strek de pols omhoog

Dopper
met water

10x

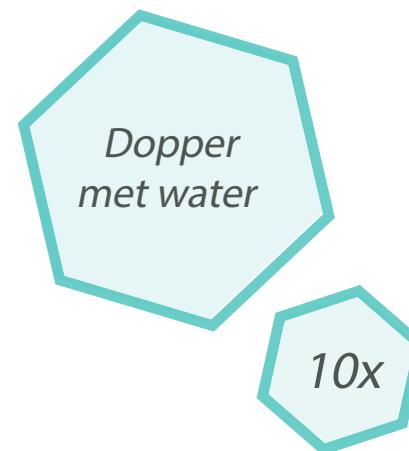


Vul de dopper met meer/minder water om de oefening zwaarder/lichter te maken



Oefening 17: *Extensie pols*

1. Neem de dopper in de hand met de handrug naar boven
2. Ondersteun de hand met de gezonde hand
3. Streck de pols zo ver mogelijk omhoog
4. Laat hem vervolgens rustig naar beneden gaan



Vul de dopper met meer/minder water om de oefening zwaarder/lichter te maken

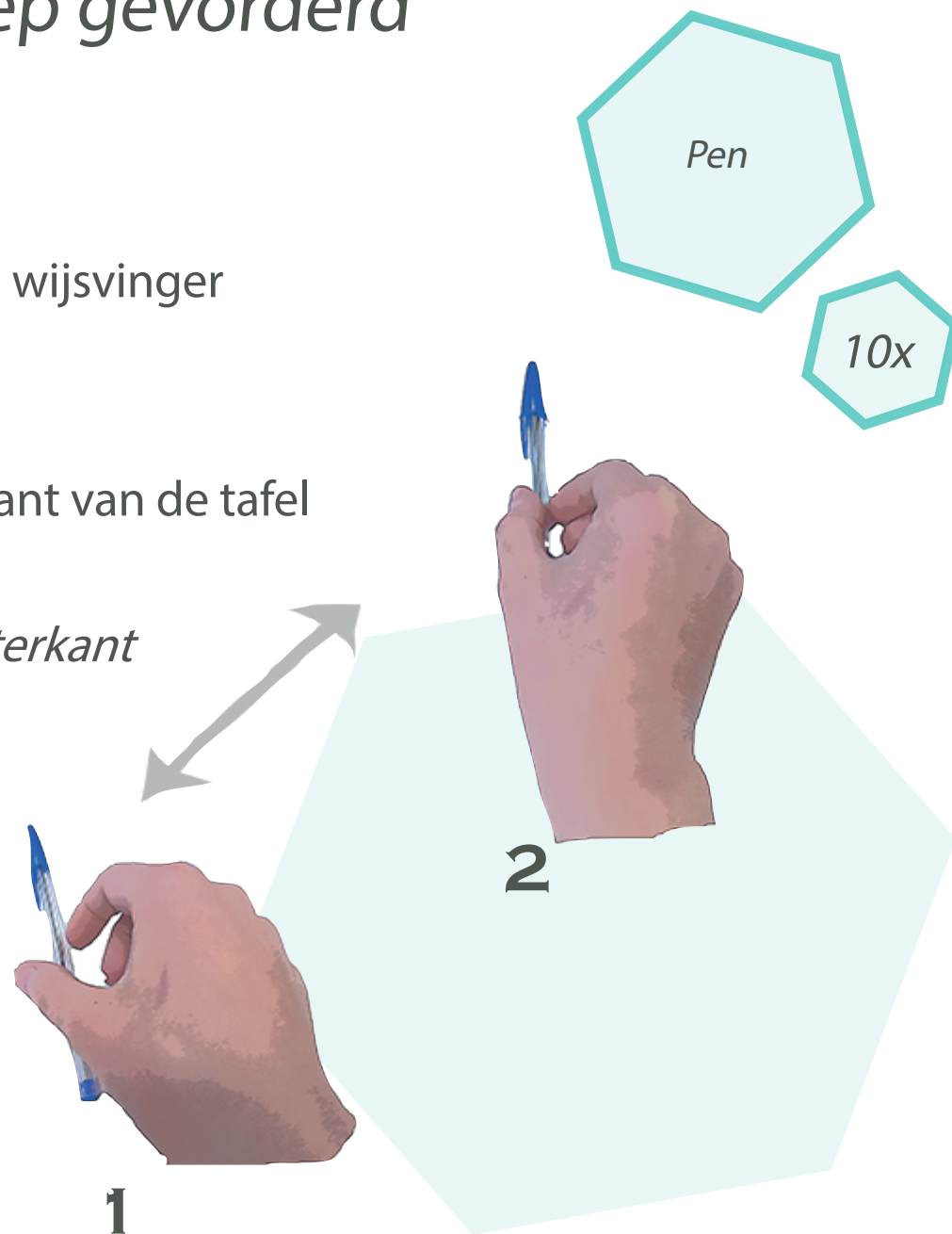


Oefening 18: Pincetgreep gevorderd

1. Leg de pen links van u
2. Pak de pen vast tussen duim en wijsvinger
3. Schuif hem voor u op tafel
4. Laat de pen los
5. Schuif de pen weer naar de zijkant van de tafel



Leg de pen ook eens aan de rechterkant



Oefening 19: Ronddraaien

1. Leg de pen op tafel
2. Pak het met de duim, wijs- en middelvinger vast
3. Draai de pen in het rond
4. Laat de pen los
5. Probeer de pen een paar rondjes te laten draaien



Oefening 20: 'Betalen'

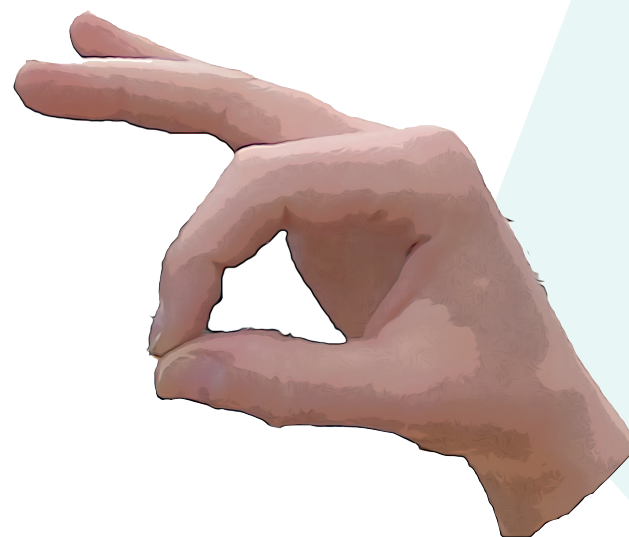
1. Neem 4 munten in de palm van de hand
2. Schuif met de duim een muntje naar de wijsvinger
3. Pak het muntje met de duim en wijsvinger vast
4. Leg het muntje op tafel met de rest van de munten in de hand
5. Herhaal dit tot alle muntjes op zijn



Oefening 21: Vingercoördinatie

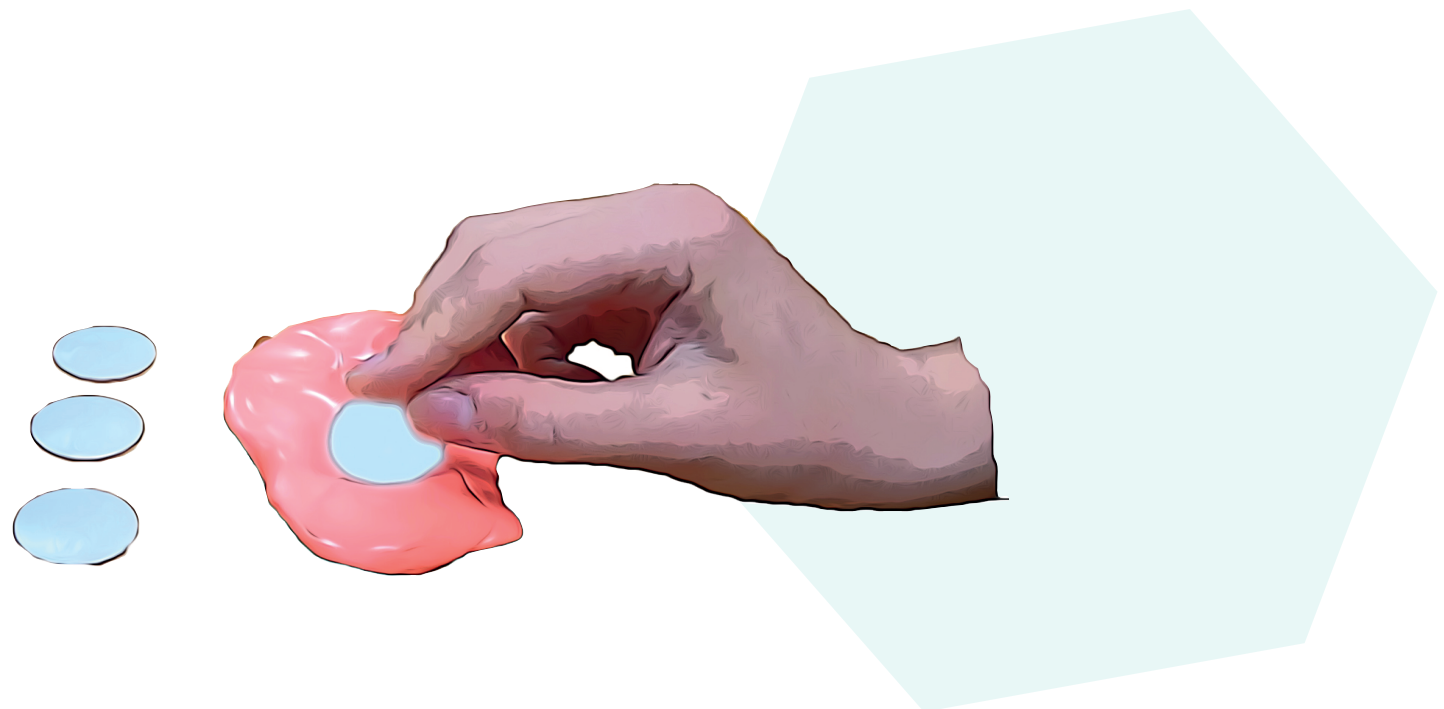
1. Plaats de elleboog op tafel
2. Breng het topje van de duim en het topje van de wijsvinger naar elkaar toe, zodat u een ring maakt
3. Ontspan de vinger
4. Herhaal voor de middelvinger, ringvinger en pink

5x



Oefening 22: Muntjes oppakken

1. Leg 4 munten en de putty op tafel
2. Pak één voor één een muntje op en duw deze in de putty
3. Herhaal totdat alle muntjes op zijn
4. Pak vervolgens één voor één de muntjes uit de putty en leg weer op tafel



Oefening 23: Dopper vullen

1. Draai de grote dop (gehele witte deel) van de dopper met uw hand
2. Zet de onderkant van de dopper recht voor u op tafel (12 uur)
3. Pak één voor één een muntje op en laat deze in de dopper vallen
4. Leeg de dopper met 2 handen:
 - Draai de dopper op de kop
 - Vang de muntjes op met uw gezonde hand
5. Herhaal de oefening links (10 uur) en rechts (2 uur)

Lege dopper
4 munten



*Gebruik ook eens andere voorwerpen:
denk aan snoeptomaatjes, knikkers of
rozijnen*