



Sint Maartenskliniek

Adviezen en oefentherapie - Carpaal Tunnelsyndroom

Oefening 1

- 1 Strek uw vingers volledig.
- 2 Spreid en sluit de vingers vanuit de gestrekte stand.

Herhaal 10 keer. Tussen de herhalingen door de vingers helemaal strekken.



Oefening 2

Maak een volledige vuist, hierbij buigt u alle gewrichten van uw vingers. Uw duim blijft buiten de vuist. Voer deze oefening uit zonder kracht.

Herhaal 10 keer. Tussen de herhalingen door de vingers helemaal strekken.



Oefening 3

Maak een hoekvuist (de twee bovenste gewrichten van de vingers zijn gebogen). Laat uw duim hier buiten. Houd deze oefening 5 seconden vast. En ga terug naar de volledige vuist.

Herhaal 10 keer. Tussen de herhalingen door de vingers helemaal strekken.



Oefening 4

Raak met uw duim één voor één uw andere vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Herhaal dit, steeds 1 kootje lager. Glij dan zover mogelijk met uw duim via uw vinger naar beneden. Doe dit bij alle vingers afzonderlijk.

Herhaal 10 keer.



Oefening 5

- 1 Maak een afdakje van uw hand.
- 2 Breng vervolgens de vingertoppen tot aan de handpalm, het laatste kootje blijft gestrekt (platte vuist).

Herhaal 10 keer. Tussen de herhalingen door de vingers helemaal strekken.



Oefening 6

Houd uw vingers ontspannen en beweeg uw pols rustig naar achteren, uw vingers in licht gebogen ontspannen stand. Houd deze stand 3 seconden vast.

Beweeg uw pols nu rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand 3 seconden vast.

Herhaal 10 keer. Let op: de eerste 6 weken de pols niet volledig strekken en buigen.

