



Sint Maartenskliniek

Adviezen en oefentherapie - Triggerfinger

Oefening 1

- 1 Strek uw vingers volledig.
- 2 Buig de vingers tot een dakje. Houd deze stand 5 seconden vast.

Herhaal 5 keer.





Oefening 2

Buig de twee bovenste gewrichten van de vingers en buig bij de duim alle gewrichten. Houd deze stand 5 seconden vast. Strek vanuit de gebogen positie de vingers een voor een, beginnend bij de wijsvinger.

Herhaal 5 keer.



Oefening 3

Maak een volledige vuist, hierbij zijn alle gewrichten van de vingers gebogen. De duim blijft buiten de vuist. Houd deze stand 5 seconden vast. Indien nodig meebewegen met de andere hand, door middel van de duim op de nagel te plaatsen en de wijsvinger achter de vinger.

Herhaal 5 keer.



Oefening 4

Houd de geopereerde vinger net onder het laatste gewricht van boven vast. Buig het gewricht zover mogelijk. Houd deze stand 5 seconden vast. Strek vervolgens het gewricht zover mogelijk. Houd deze stand 5 seconden vast.

Herhaal 5 keer.



Oefening 5

Houd de aangedane vinger net onder het tweede gewricht van boven vast. Buig het gewricht zover mogelijk. Houd deze stand 5 seconden vast. Strek vervolgens het gewricht zover mogelijk. Houd deze stand 5 seconden vast.

Herhaal 5 keer.



Oefening 6

Strek de laatste twee gewrichten van de vingers zo recht mogelijk. Houd deze stand 5 seconden vast.

Herhaal 5 keer.



Oefening 7

Houd de andere vingers van de hand gestrekt vast en leg de hand met de handrug op tafel. Buig de geopereerde vinger zover mogelijk. Houd deze stand 5 seconden vast.

Herhaal 5 keer.

