

### Handoefeningen na ingreep carpale tunnelsyndroom en triggerfinger ('haperende vinger')

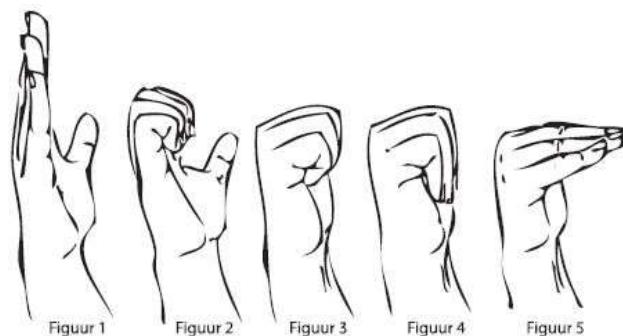
#### Inleiding

U heeft een poliklinische ingreep gehad aan de pols of vinger. Het is belangrijk dat de pezen soepel blijven. In deze folder leest u welke oefeningen daarbij helpen.

Wij adviseren u de oefeningen/bewegingen een paar minuten per uur te maken, gedurende de hele dag. De vuistregel is: doe de oefeningen op geleide van de pijn. Probeer daarbij iedere keer een stapje verder te komen, zonder duidelijk over uw pijngrens te gaan. U kunt meteen na de operatie beginnen met de oefeningen, uiteraard als de verdoving dat toelaat.

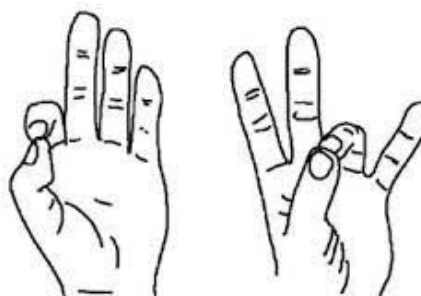
#### Oefeningen voor de vingers

- Streck uw vingers volledig (zie rechtsboven, figuur 1);
- Maak een klauw en houd deze stand vijf seconden vast. Dus: maak uw vingers en hand recht en buig de laatste twee kootjes alsof u aan het krabben bent (zie figuur 2);
- Buig de vingers maximaal en houd deze stand vijf seconden vast. Dus: verplaats de nagels zo ver mogelijk naar de handpalm (zie figuur 3, rechtsboven). Als u verband om heeft, kan dit gevoelsmatig wat belemmeren;
- Maak een open vuist en houd deze stand vijf seconden vast (zie figuur 4);
- Maak een 'dakje' met de vingers. Houd de drie kootjes van uw vingers hierbij gestrekt/recht (zie figuur 5). Houd ook deze stand vijf seconden vast);

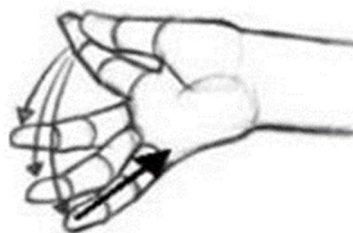


#### Oefening voor de duim

- Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan. Begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glijd dan zo ver mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden (zie figuur 6a en 6b).



Figuur 6a, vooraanzicht



Figuur 6b, zijaanzicht

### Oefening voor de pols

- Houd uw vingers ontspannen en beweeg uw pols rustig naar achteren, uw vingers in licht gebogen ontspannen stand. Houd deze stand vijf seconden vast (zie figuur 7).
- Beweeg uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand vijf seconden vast (zie figuur 7).



Figuur 7

### Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kijkt u op [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Of bel naar 0182 -50 50 50.

### Heeft u nog vragen?

Belt u dan gerust naar de polikliniek assistent Plastische Chirurgie: 0182-50 58 78 (maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 11.00 uur, en 13.30 tot 15.30 uur).

### Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
0182-50 50 50

### Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie: Marketing & Communicatie  
februari 2025  
04.04.170