



Informatiefolder  
Behandeling na operatie M.Dupuytren

Behandeling na operatie M.Dupuytren  
Huiswerk oefeningen

Datum            Oefening

.....            **Oefeningen voor de schouder:**  
- Beide armen omhoog langs de oren brengen.  
- Beide armen zijwaarts brengen.  
- Beide handen achter het hoofd en achter de rug brengen.  
*Herhaal deze oefeningen tweemaal daags 10x.*

**Oefening voor de elleboog:**  
- Buig en strek de elleboog zover als u kunt.  
*Herhaal deze oefening tweemaal daags 10x.*

**Oefening voor de pols:**  
- Beweeg de hand met ontspannen vingers voor- en achterover en links en rechts zijwaarts.  
*Herhaal deze oefening tweemaal daags 10x.*

**Oefening voor de vingers:**  
- Buig en strek de vingers met een soepele beweging. Geen kracht zetten!  
*Herhaal deze oefening ieder uur 10x.*

---

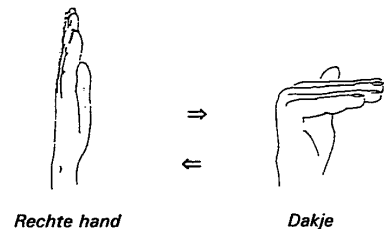
Datum            Oefening

.....            Na het verwijderen van de hechtingen start u met littekenmassage met olijfolie (eventueel calendulazalf).

---

Datum            Oefening

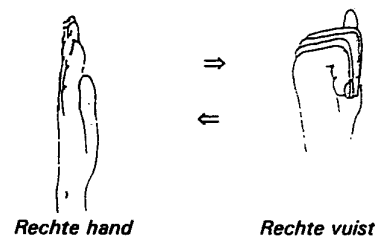
.....            Vanuit een rechte hand een dakje maken en de vingers weer strekken.  
*Herhaal deze oefening om de 2 uur 10x.*



---

Datum            Oefening

.....            Vanuit de rechte hand een rechte vuist maken en de vingers weer strekken.  
*Herhaal deze oefening om de 2 uur 10x.*



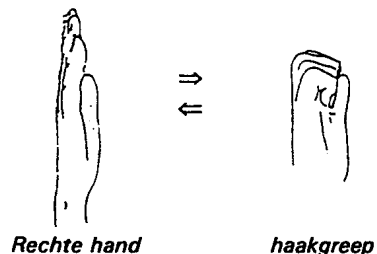


Informatiefolder

Behandeling na operatie M.Dupuytren

Datum Oefening

..... Vanuit de rechte hand een haakgreep maken en de vingers weer strekken.  
*Herhaal deze oefening om de 2 uur 10x.*



Datum Oefening

..... Vanuit een rechte hand een volledige vuist maken en de vingers weer strekken.  
*Herhaal deze oefening om de 2 uur 10x.*

