



Voorkom klachten van vingers en schouder

Na een beroerte kan eerder dan normaal schade ontstaan aan de gewrichten van de vingers en de schouder. Als er eenmaal gewrichtsklachten bestaan, is het moeilijk om deze te verhelpen. Daarom is het van het grootste belang om klachten te voorkomen. Dit kan door de aangedane hand en arm steeds goed te ondersteunen.

Uw therapeut kan u vertellen welke oefeningen het meest geschikt voor u zijn. Hij houdt daarbij rekening met de bewegingsmogelijkheden in uw arm en het gevaar voor schouderpijn.

Tips

- 1 Gebruik de handgreep om uw aangedane arm en hand goed te ondersteunen (zie achterpagina).
- 2 Laat de arm na een oefening niet terugvallen op het werkblad maar 'begeleid' hem terug met de goede hand.
- 3 Laat de arm niet zonder steun naar beneden hangen, maar leg hem steeds op tafel of op het werkblad. (Door het gewicht van de hangende arm kunnen namelijk klachten in de schouder ontstaan.)
- 4 Bij oefeningen waarbij u de arm recht voor u uit moet strekken, mag u de arm niet te hoog optillen (niet voorbij schouderhoogte). Zie kleine foto boven.
- 5 Het is belangrijk om bewegingen rustig en gelijkmatig uit te voeren. Oefen niet te snel en beweeg niet schokkerig of krampachtig.