

# Carpaal Tunnel Syndroom oefeningen

Na de conservatieve behandelingsmethode kan de patiënt zijn revalidatie direct beginnen met specifieke Carpaal tunnel syndroom oefeningen. Na een operationele ingreep echter eerst na afspraak met de arts of fysiotherapeut. Voor beide behandelmethodes zijn de Carpaal Tunnel Syndroom oefeningen van essentieel belang voor een verantwoord opbouwen van de hand. Het weer soepel leren bewegen van pols en vingers zorgt ervoor dat patiënt zijn normale dagelijkse activiteiten na korte tijd weer kan hervatten.

Volgende Carpaal Tunnel Syndroom oefeningen herhaalt men, stuk voor stuk, 12 tot 15 keer en meermaals per dag.

## Vuist oefening

Maakt de pezen weer lenig en soepel. Druk de vingertoppen zo ver mogelijk boven in de handpalm, zodat de vingers tweemaal gebogen zijn. Strek vervolgens de vingertoppen naar de muus van de handpalm zodat de vingers eenmaal gebogen zijn. Bal tenslotte een vuist waardoor de vingers en ontspan de hand.

## Vinger abductie en adductie oefening

Reduceert het opzwellen van de vingers en is een goede oefening tegen verkrampte vingers, bijvoorbeeld na het dragen van een zware tas of bij het langdurig gebruik van de computermuis. Strek de vingers naar voren en spreidt ze zo wijd mogelijk (abductie) Laat de vingers 5 seconden in deze positie en sluit ze dan weer (adductie).

## Duimbeweging (flexie) oefening

Maakt de pezen lenig en sterkt de duim functies. Breng de arm naar voren met de handpalm naar boven. Sluit de vingers en strek de duim naar buiten. Beweeg vervolgens de duim langzaam langs de nagels van de vingers tot en met de pink. Tijdens de oefening blijven de vingers gesloten.

## Ulnaire zenuwlij oefening.

Zorgt voor een lenige en makkelijker te strekken pols. Druk de ellebogen losjes tegen de zijkant van het lichaam en breng de handen naar boven met de palm naar voren, zodat een zogenaamd "halt" signaal ontstaat. Beweeg vervolgens alleen de ellebogen en breng de handen naar de oren, buig tijdens deze beweging de polsen zodat de handpalmen naar onder wijzen en de gestrekte vingers richting schouders staan. Breng de armen weer terug in de beginsituatie en herhaal de oefening.

## Polsstrek (extensor stretch) oefening

Voor een soepelere pols en een lenige pees. Strek de arm naar voren en laat de hand vrij hangen met de palm naar beneden. Plaats nu de andere hand op de rug van de hangende hand en duw totdat een sterk strekkend gevoel ontstaat op het polsgewricht. Positie vasthouden voor 35 seconden en weer loslaten. Voor een nog intensiever gevoel balt men de vuist.

## **Onderarmspier Supinatie en Pronatie oefening**

Versterkt de spier die het polsgewricht buigt. Supinatie is de term voor 'handpalm omhoog' Pronatie voor 'handpalm naar beneden'. Bij de onderarmspier supinatie strek men de hand uit met de palm naar boven. Druk nu met de andere hand de vingers naar beneden richting onderarm. Positie vasthouden voor 35 seconden en weer loslaten. Bij de onderarmspier pronatie strekt men de hand uit met de palm naar beneden en in plaats van te duwen, trekt men de vingers richting onderarm.

### **Pols draai- en strekoefening**

Versterkt de polsen en onderarm. Neem een comfortabele stoel met armleuning en laat de armen over de voorkant van leuning bungelen met de handpalm naar beneden. Buig de polsen zo ver mogelijk naar beneden en vervolgens zo ver mogelijk naar boven. Herhaal de oefening maar dan met de handpalmen naar boven gericht.

### **Preventieve Carpaal Tunnel Syndroom oefeningen**

Voorkomen is beter dan genezen! Het minimaliseren of zelfs het verhinderen van de mogelijkheid om het Carpaal Tunnel Syndroom te krijgen, kan men beïnvloeden met volgende preventieve Carpaal Tunnel Syndroom oefeningen.

Neem een voor een de vingers en buig deze intensief naar alle mogelijke richtingen. Herhaal de oefening meermaals per dag.

Bal de vuist en draai de hand 15 maal naar links, dan 15 maal naar rechts. Herhaal de oefening met de hand geopend. Herhaal de oefening meermaals per dag.

Bal eerst de vuist, strek dan de vingers zover het gaat en blijf 15 seconden in deze positie en weer ontspannen. Herhaal de oefening 5 tot 10 keer. Dit meermaals per dag.