

**Informatie-  
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

# Pols- en handrevalidatie

## Peesglij-oefeningen



**Fysische revalidatie en Reumatologie**



## Peesglij-oefeningen

Strek de vingers en maak vervolgens een hoekvuist (klauwvuist),

Strek de vingers en maak vervolgens een dakje,

Strek de vingers en maak vervolgens een vuist met gestrekte vingers,

Strek de vingers en maak vervolgens een volle vuist

Herhalingen:

10 tellen aanhouden

Frequentie:

Zie illustratie op volgende pagina.





# Contactgegevens



## Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

*Fysische revalidatie en Reumatologie*

### Hoe kan u ons bereiken?

- Revalidatiezaal: 053/72 42 68

## Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse

*Fysische revalidatie en Reumatologie*

### Hoe kan u ons bereiken?

- Revalidatiezaal: 02/300 60 53

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 23/03/2020