

Oefeningen pols

Gipskamer



Inleiding

Het gips om uw onderarm is net verwijderd. Het kan zijn dat uw pols erg stijf aanvoelt. Ook kunt u last hebben van zwellingen of spierpijn. Bij koud weer heeft u mogelijk last van meer klachten, omdat de doorbloeding in de hand dan soms wat minder is.

Deze klachten nemen af door regelmatig te oefenen. De kracht in uw hand moet u geleidelijk aan opbouwen. Na drie weken mag u hiervoor in een stressballetje gaan knijpen. De verwachting is dat u uw hand na twaalf weken weer bijna volledig (90%) kunt gebruiken. Het totale herstel kan tot één jaar duren.

In deze folder vindt u oefeningen die u kunt doen om zo snel mogelijk weer een soepele pols te hebben.

Richtlijnen oefeningen

Houdt u bij het doen van onderstaande oefeningen, rekening met het volgende:

- Probeer uw pols zo normaal mogelijk te gebruiken;
- Voor alle oefeningen geldt: ga niet door de pijngrens heen. Luister naar uw lichaam. U mag bij het oefenen wel enige rek voelen;
- Probeer bij het oefenen elke dag een stukje verder te komen;
- Als u na de oefeningen langer dan tien minuten pijn blijft houden, heeft u te veel gedaan;
- Wij adviseren u om de eerste dagen met uw pols en hand in warm water te oefenen. Dan ontspannen de spieren meer;
- Als u last heeft van een zwelling, kunt u na het oefenen uw arm en hand omhoog leggen.

Oefeningen pols

Probeer onderstaande oefeningen elke twee tot drie uur te doen. Mocht uw pols nog erg stijf zijn, dan mag u de oefeningen vaker uitvoeren. Het is belangrijk dat het uitvoeren van de oefeningen dan prettig aanvoelt voor u.

Probeer elke oefening tien keer te herhalen. Houd de positie telkens even vast, zodat de spieren en pezen opgerekt worden.

Oefening 1

Beweeg de pols op en neer. Gebruik eventueel uw andere hand om uw pols verder naar beneden te krijgen.



Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Oefening 2

Beweeg uw pols van links naar rechts.

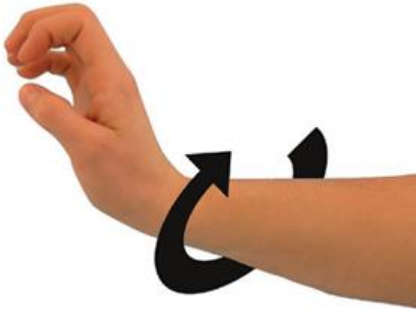


Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Oefening 3

Draai rondjes met uw hand.



Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Oefening 4

Houd uw arm tegen uw zij en maak van uw hand een kommetje. Draai daarna uw handrug weer naar boven, zonder uw arm van uw zij te halen.



Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Oefening 5

Plaats uw handen tegen elkaar (bidhouding) op ooghoogte. Plaats uw ellebogen op tafel. Laat uw handen zakken en schuif met uw ellebogen over de tafel naar buiten.



Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Oefening 6

Plaats uw handrug tegen elkaar. Laat uw ellebogen zakken, op deze manier buigt de pols.



Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Oefening 7

Maak een platte vuist en een volle vuist.



Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Oefeningen vingers

Oefening 1

Vingers spreiden en sluiten.

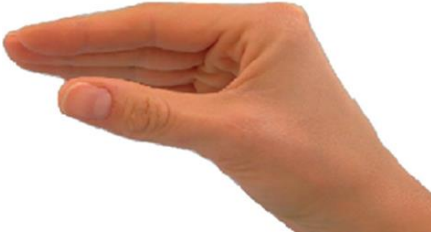


Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Oefening 2

Maak van uw vingers een dakje.



Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Oefening 3

Beweeg uw duim één voor één naar alle vingers toe.



Herhalingen: _____

Frequenties: _____

Heeft u nog vragen?

U kunt de Gipskamer bereiken van maandag t/m vrijdag tussen 08.15 en 16.45 uur door te bellen naar 0495 - 57 26 12. In dringende gevallen belt u met de afdeling Spoedeisende Hulp. Telefoonnummer: 0495 - 57 26 10.

R312.08

2019-01

1277489

