

Oefeningen na een gebroken pols

Gipskamer



Beter voor elkaar

Inleiding

U heeft enige tijd geleden uw pols gebroken. De breuk is hersteld en het gips is verwijderd. U mag uw pols weer gaan gebruiken.

In deze folder krijgt u uitleg over de oefeningen die u kunt doen om de pols weer soepel te laten bewegen.

Aandachtspunten en tips

Wanneer het gips verwijderd is kan de pols stijf en/of pijnlijk aanvoelen. Misschien kunt u uw pols nog niet zo goed bewegen. Onderstaande oefeningen helpen om de pols weer soepel te krijgen.

- herhaal de oefeningen 3x per dag.
- het helpt om de oefeningen in een bak met lauwwarm water uit te voeren: dit ontspant de spieren
- als uw pols of onderarm 's avonds dik, warm of stijf wordt, dan kunt u het beter wat rustiger aan doen. Uw pols/onderarm heeft dan nog hersteltijd nodig.

Herstelperiode

Houd u er rekening mee dat u pas na ongeveer 6 weken de pols weer redelijk goed kunt gebruiken.

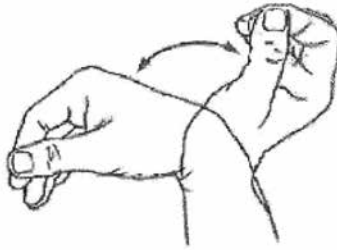
Oefeningen

Oefening 1: de pols voor- en achterover bewegen

Naar achteren buigen:

- Buig de pols 5x naar achteren tot u niet verder kunt
- Houd de pols iedere keer 5 seconden vast

U kunt uw onderarm tijdens de oefening op de leuning van de stoel laten rusten.



Oefening 2: de pols naar binnen en buiten draaien

Naar binnen draaien:

- Draai de pols 5x naar binnen (naar de buik toe)
- Houd de pols iedere keer 5 seconden vast in de eindstand

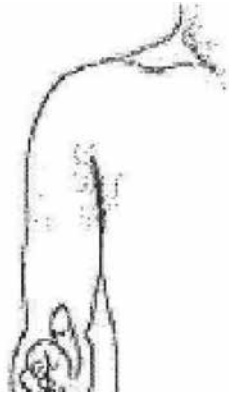
Naar buiten draaien:

- Draai de pols 5x naar buiten (naar de zij toe)
- Houd de pols iedere keer 5 seconden vast in de eindstand



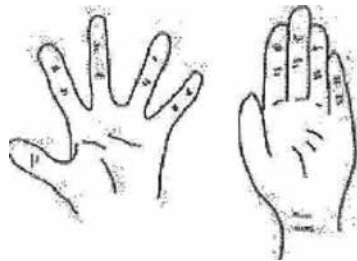
Oefening 3: beweeg de pols van links naar rechts

Leg uw onderarm dwars op tafel en draai vanuit het midden naar links en naar rechts. Herhaal dat 10x.



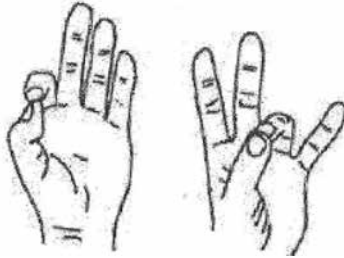
Oefening 4: vingers van en naar elkaar bewegen

Spreid uw vingers en doe ze weer naar elkaar. Herhaal dit 10x



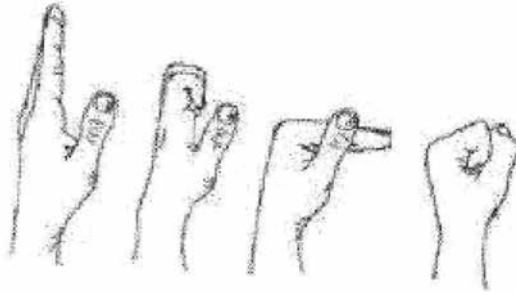
Oefening 5: duim en vingers tegen elkaar

Duw met de top van uw duim één voor één alle vingers aan.
Herhaal dit 10x



Oefening 6: Maak een vuist

Buig uw vingers vanuit de knokkel en maak een vuist.
Strek de vingers hierna weer helemaal.
Herhaal dit 10x



Oefening 7: Knijp in een balletje of spons

Knijp in een zacht balletje of sponsje en ontspan uw hand.
Herhaal dit 10x



Heeft u nog vragen?

Stelt u deze dan aan uw behandelend arts of neem contact op met de polikliniek Chirurgie.

Van maandag tot en met vrijdag te bereiken tussen 8.00 – 16.15 uur

T 010 297 52 20

www.ikazia.nl



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Pols gebroken, oefeningen na een
800761-NL / 2013-01