



Polsoefeningen

U start met deze oefeningen na de operatie en/of na uw gipsbehandeling. Het voorkomt verstijving van uw pols na de operatie en helpt uw pols te versoepelen na de gipsperiode. Probeer de oefeningen ieder uur een aantal keer te herhalen, op geleide van uw klachten of na advies van de gipsverbandmeester of chirurg.



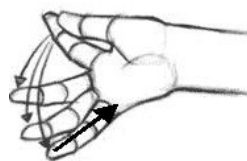
1. Streck de vingers volledig. De andere hand mag bij de oefening meehelpen door te bewegen tot aan de pijngrens. Deze positie 5 seconden vasthouden.

2. Maak een volledige vuist. Hierbij zijn alle gewrichten van de vingers gebogen. De duim blijft buiten de vuist. De andere hand mag bij de oefening meehelpen door te bewegen tot aan de pijngrens. Deze positie 5 seconden vasthouden.



3. Buig de twee bovenste gewrichten van de vingers. Laat de duim hier buiten. De andere hand mag bij de oefening meehelpen door te bewegen tot aan de pijngrens. Deze positie dan 5 seconden vasthouden.

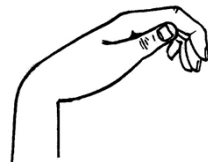
4. Let op: pols recht, vingers gestrekt. De andere hand mag bij de oefening meehelpen door te bewegen tot aan de pijngrens. De positie dan 5 seconden vasthouden.



5. Eén voor één met de duim de overige vingertoppen aanraken, beginnend bij de wijsvinger. Als u bij de pink bent, dan glijdt u zo ver mogelijk met de duim via de pink naar beneden.

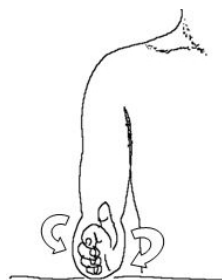
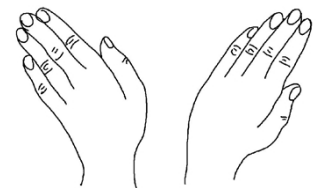


6. a. Beweeg de pols naar achteren zoals op de afbeelding te zien is. Houd hierbij de vingers zo ontspannen mogelijk.



6. b. Beweeg de pols naar voren zoals op de afbeelding te zien is. Houd hierbij de vingers zo ontspannen mogelijk.

7. Beweeg de pols afwisselend naar links en naar rechts, zoals op de afbeelding hiernaast.



8. Houd de elleboog in uw zij. Probeer in uw hand te kijken. Probeer ook op uw handrug te kijken. U maakt dan een draaibeweging met uw onderarm.

9. Zorg er voor dat u ook de elleboog regelmatig strekt. Dit om te voorkomen dat u een verhoogde spanning en mogelijk klachten in uw onderarm krijgt.

10. Zorg er tevens voor dat u uw schouder goed in beweging houdt.

Vragen?

Hebt u na het lezen van deze oefeningen nog vragen, neem dan gerust contact op met de Gipskamer van Gelre Apeldoorn:

- telefoon (055) 581 84 93
- ma t/m vr van 08:30 tot 16.00 uur.

Of met de Gipskamer van Gelre Zutphen:

- telefoon (0575) 59 29 46
- ma t/m vr van 08:30 tot 16:00 uur.