Behandeling

# Oefeningen voor de elleboog, na een gebroken elleboog

Is het gips om uw bovenarm en onderarm net verwijderd? Dan kan het zijn dat u uw pols en elleboog nog niet goed kunt bewegen. Ook kunt u last hebben van spierpijn of zwelling.

Deze klachten nemen af door regelmatig te oefenen. Hier vindt u oefeningen die u kunt doen om zo snel mogelijk weer een soepele pols en elleboog te hebben.

**(073) 553 27 12**
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

### Richtlijnen

Waar moet u rekening mee houden?

- Probeer uw arm en hand 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 teveel gedaan.
- U mag eventueel uw andere hand gebruiken om de bewegingen te begeleiden.
- Probeer eerst de oefeningen zonder kracht uit te voeren. Als dat goed gaat kunt u eventueel de oefeningen uitbreiden met bijvoorbeeld wat gewicht (een flesje water) in uw hand.
- Als u last heeft van zwelling in uw hand of pols dan adviseren wij u om uw hand regelmatig omhoog te houden of op een kussentje te leggen.

### Oefeningen

Welke oefeningen moet u doen?

Probeer de oefeningen elke 2 tot 3 uur te doen. Als uw elleboog nog erg stijf is mag het vaker, zolang het maar prettig aanvoelt. Is uw elleboog of pols snel soepel? Dan kunt u minder oefenen.

Probeer elke oefening 10 keer te herhalen. Houd de positie 5 seconden vast, zodat de spieren en pezen opgerekt kunnen worden.



Oefening 1a



Oefening 1b



Oefening 2a



Oefening 2b



Oefening 3



Oefening 4

## Oefening 1a en 1b

Houd uw arm langs het lichaam en druk uw elleboog in de zij met de duim naar buiten gedraaid. Laat uw elleboog in de zij staan en buig de elleboog zo ver u kunt. Strek hierna uw elleboog. Let erop dat u elke positie 5 seconden vast houdt.

## Oefening 2a en 2b

Houd uw arm langs het lichaam en druk uw elleboog in de zij. De onderarm staat in een haakse hoek ten opzichte van de bovenarm, de handpalm omhoog gericht. Draai daarna uw handpalm weer naar beneden zonder uw elleboog van de zij te halen.

## Oefening 3

Beweeg uw pols op en neer.

## Oefening 4

Draai rondjes met uw hand.

## Vragen?

Heeft u nog vragen?

U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur bereiken op telefoonnummer (073) 553 27 12.

In dringende gevallen buiten kantooruren belt u met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoonnummer (073) 553 27 00.

# Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

# Betrokken afdelingen

Gipskamer (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/gipskamer)

Code AHU-063

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis