Behandeling

Oefeningen voor de pols, hand en vingers na verwijderen gips

Is het gips om uw onderarm, hand en/of vinger(s) net verwijderd?

Dan kan het zijn dat uw pols en vingers erg stijf zijn. Ook kunt u last hebben van spierpijn of een zwelling. Deze klachten nemen af als u regelmatig oefent.

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

Oefeningen en richtlijnen voor de pols

Adviezen

- Probeer uw pols en hand zo normaal mogelijk te gebruiken.
- Ga bij alle oefeningen 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 10 minuten pijn blijft houden, heeft u te veel gedaan.
- Wij adviseren u om de eerste dagen met uw pols, hand of vingers in warm water te oefenen. Dan ontspannen de spieren meer.
- Heeft u last van een zwelling? Houd dan na het oefenen uw pols, hand of vingers 10 tellen onder de koude kraan. Houd uw arm en hand daarna omhoog.
- De kracht in uw hand moet u geleidelijk aan opbouwen. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld in een stressballetje te knijpen.

Verwachting

De verwachting is dat u uw hand na 12 weken weer bijna volledig (90%) kunt gebruiken. Het totale herstel kan tot 1 jaar duren. U kunt meer klachten hebben bij koud weer, omdat de doorbloeding in de hand dan soms wat minder is.

Oefeningen

Probeer de oefeningen elke 2 tot 3 uur te doen. Als uw pols nog erg stijf is, mag het vaker als dit prettig aanvoelt. Zijn uw pols en hand/vingers snel soepel? Dan kunt u minder oefenen. Probeer elke oefening 10 keer te herhalen. Houd de positie telkens even vast, zodat de spieren en pezen opgerekt worden.



Beweeg uw pols op en neer. U mag eventueel met uw andere hand helpen om wat verder te komen.

Oefening 1

Beweeg uw pols naar links en rechts.



Oefening 2

Draai rondjes met uw hand.



Oefening 3



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.



Oefening 5

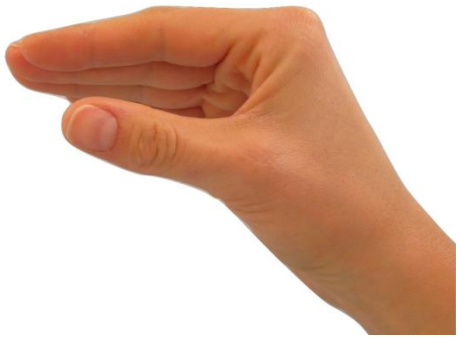
Plaats uw platte handen tegen elkaar (bidhouding) op ooghoogte. Plaats uw ellebogen op tafel. Laat dan uw handen zakken en schuif uw ellebogen over de tafel naar buiten.



Plaats uw handruggen tegen elkaar. Laat uw ellebogen zakken, op deze manier buigt de pols steeds verder.

Oefening 6

De volgende oefeningen zijn voor uw vingers.



1. Maak van uw vingers een dakje.



2. Maak van uw vingers een haakje.

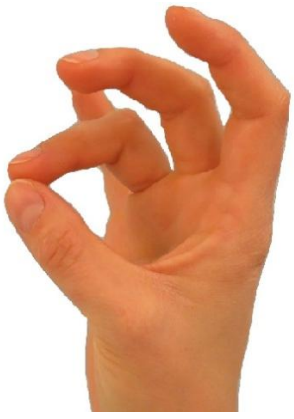
3. Maak van uw hand een volledige vuist.







4. Spreid en sluit uw vingers.







5. Beweeg uw duim een voor een naar alle vingers toe.

6. Fixeer uw aangedane vinger en laat het topje vrij. Probeer nu alleen het topje te buigen en te strekken.

Vragen?

Heeft u vragen voor de Gipskamer?

U kunt de Gipskamer bellen op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur via (073) 553 27 12.

Heeft u dringende vragen buiten kantooruren?

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-057

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis