

GIPSKAMER

OEFENINGEN VOOR DE POLS EN VINGERS

NA ONDER ANDERE EEN GEBROKEN HAND OF VINGER

Het gips om uw onderarm, hand en/of vinger(s) is net verwijderd. Het kan zijn dat uw pols en vingers erg stijf zijn. Ook kunt u last hebben van spierpijn of een zwelling. Deze klachten nemen af door regelmatig te oefenen. In deze folder vindt u oefeningen die u kunt doen om zo snel mogelijk weer een soepele hand en pols te hebben.

Richtlijnen

- Probeer uw 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.
- 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 pols en hand tien tellen onder de koude kraan houden. Als uw hand gezwollen blijft, dan adviseren wij u om uw hand regelmatig omhoog te houden of op een kussentje te leggen.

De kracht in uw hand moet u geleidelijk aan opbouwen. De verwachting is dat u uw hand na twaalf weken weer bijna volledig (90%) kunt gebruiken. Het totale herstel kan tot een 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 twee tot drie uur te doen. Als uw pols en vingers nog erg stijf zijn mag het vaker, mits dit prettig aanvoelt. Is uw hand snel soepel? Dan kunt u vanzelfsprekend minder oefenen.



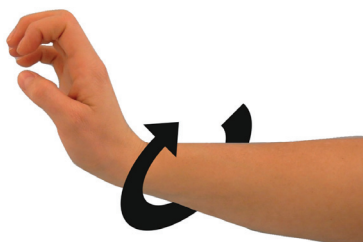
Probeer elke oefening tien keer te herhalen. Houd de positie telkens even vast, zodat de spieren en pezen opgerekt worden.

Oefening 1



Beweeg uw pols op en neer.

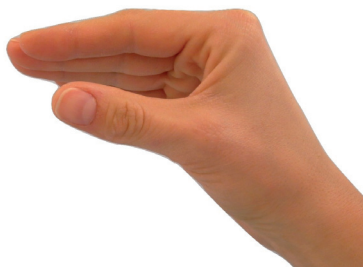
Oefening 2



Draai rondjes met uw pols.

Oefening 3

De volgende zes oefeningen zijn voor uw vingers:



1. Houd uw vingers gestrekt en buig ze daarna tegelijk. U maakt op deze manier een dakje met uw vingers.



2. Houd uw vingers gestrekt en buig ze daarna tegelijk. U maakt op deze manier een haakje met uw vingers.

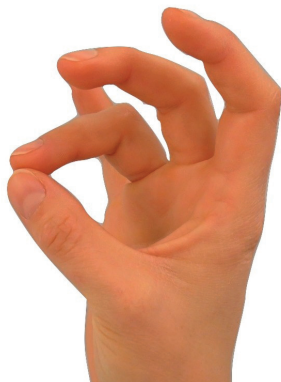


3. Maak van uw hand een volledige vuist.



4. Spreid uw vingers en sluit ze daarna weer.





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



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

Heeft u nog vragen?

U kunt de Gipskamer van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur bereiken door te bellen naar (073) 553 27 12 of te mailen naar gipskamer@jbz.nl.

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

Voor meer informatie over de afdeling Spoedeisende Hulp kunt u kijken op de website van het Jeroen Bosch Ziekenhuis: www.jbz.nl/seh. Voor informatie over de Gipskamer: www.jbz.nl/gipskamer

MijnJBZ

Wilt u inzage in uw medische gegevens? Log dan in op MijnJBZ (www.mijnjbz.nl). MijnJBZ is een beveiligde website die gekoppeld is aan het Elektronisch Patiëntendossier van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Via MijnJBZ kunt u een deel van uw dossier bekijken. Zoals een overzicht van uw afspraken en opnames, onderzoeksresultaten en brieven aan de huisarts.

Let op: Inloggen kan alleen als u in bezit bent van een DigiD met extra controle via sms-code.