

GIPSKAMER

# OEFENINGEN VOOR DE POLS

## NA ONDER ANDERE EEN GEBROKEN POLS

Het gips om uw onderarm is net verwijderd. Het kan zijn dat uw pols erg stijf is. 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 pols te hebben.

### Richtlijnen

- Probeer uw pols 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. Houd uw arm en hand daarna omhoog.

De kracht in uw hand moet u geleidelijk aan opbouwen. Na drie weken mag u hiervoor in een stressballetje gaan knijpen. 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 nog erg stijf is mag het vaker mits dit prettig aanvoelt. Is uw pols 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:



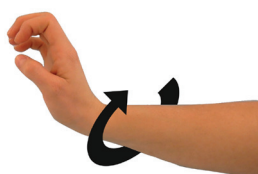
Beweeg uw pols op en neer. U mag eventueel met uw andere hand helpen om wat verder te komen.

Oefening 2:



Beweeg uw pols naar links en rechts.

Oefening 3:



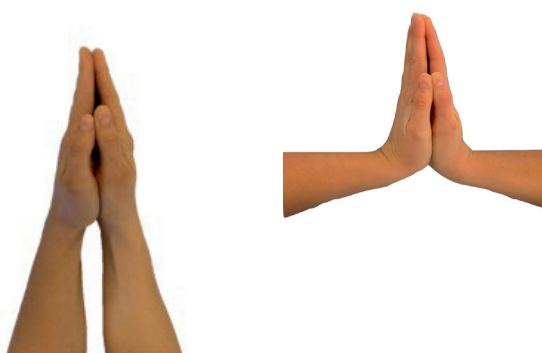
Draai rondjes met uw hand.

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.

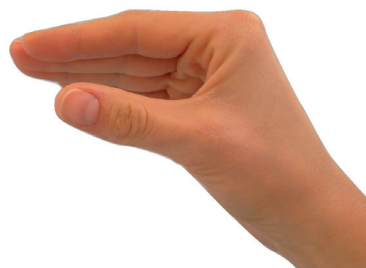
Oefening 6:



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

Oefening 7:

De volgende oefeningen zijn voor uw vingers:



Maak van uw vingers een dakje.



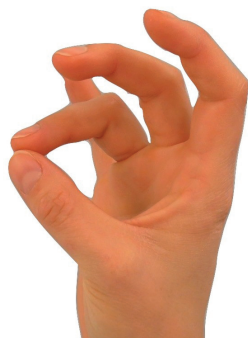
Maak van uw vingers een haakje.



Maak van uw hand een volledige vuist.



Vingers spreiden en sluiten.



Beweeg uw duim een voor een naar alle vingers toe.

### 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 met [gipskamer@jbz.nl](mailto: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](http://www.jbz.nl/seh). Voor informatie over de Gipskamer: [www.jbz.nl/gipskamer](http://www.jbz.nl/gipskamer)