

Oefeningen na een gebroken pols

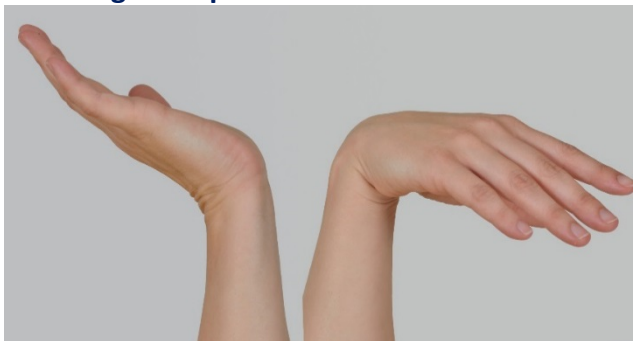
Na een polsfractuur en de gipsperiode voelt de pols vaak stijf aan en zijn de spieren nog zwak. Soms ziet de stand van de pols er ook anders uit dan voor de breuk. Wanneer het gips is verwijderd, kunnen oefeningen de bewegelijkheid verbeteren en/of versoepelen. Hierdoor krijgt u de spierkracht en fijne motoriek weer terug.

Belangrijk

- U moet er rekening mee houden dat het soms wel tot 6 weken kan duren voordat u de pols weer goed kunt gebruiken.
- Tijdens het oefenen mag er geen hevige pijn ontstaan.
- Als u langer dan een half uur napijn heeft of als de hand/pols dikker of warmer wordt na het oefenen, kunnen dat signalen zijn van te zware belasting.
- Sommige oefeningen gaan gemakkelijker in lauw/warm water.
- Herhaal de oefeningen 4 tot 6 keer per dag.

Oefeningen

Oefening 1: De pols los maken



Buig de pols 5 keer naar voren totdat u niet verder kunt. Buig de pols 5 keer naar achteren totdat u niet verder kunt. Houd de pols bij beide oefeningen even een paar seconden vast op maximale buiging/strekking.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Oefening 2: 'Ruitenvegen' over de tafel

Beweeg de hand vanuit de pols over een tafelblad van links naar rechts. Draai/veeg de pols 5 keer naar binnen. Draai/veeg de pols 5 keer naar buiten. Houd de pols in de maximale 'veegstand' een paar seconden vast.

Oefening 3: Maak een vuist

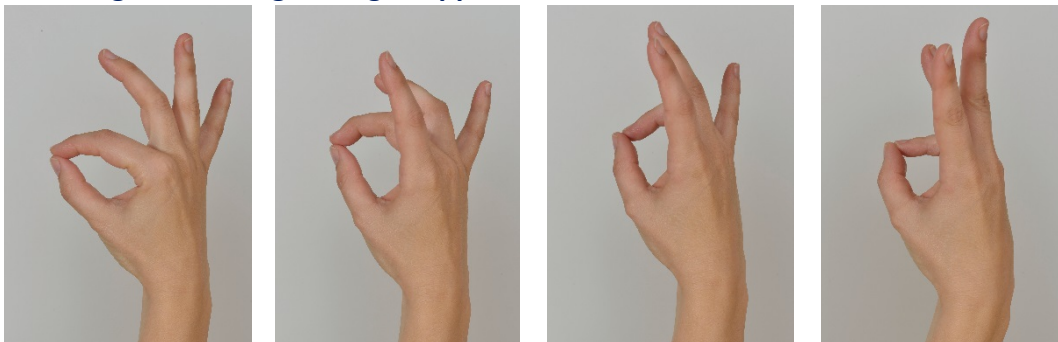
Buig uw hand vanuit de knokkels en maak hiermee een vuist. Doe dit 10 keer achter elkaar. Strek na deze oefening uw pols/vingers.

Oefening 4: Beweeg de pols vanuit het midden van links naar rechts

Leg uw arm dwars op tafel en draai hierna vanuit het midden naar links en rechts. Doe dit 10 keer achter elkaar.

Oefening 5: Vingers spreiden

Spread uw vingers en breng ze weer naar elkaar. Oefen dit 10 keer achter elkaar.

Oefening 6: Duim tegen vingertoppen

Plaats uw duim om beurten tegen elke navolgende vingertop. Oefen dit 5 keer achter elkaar.

Resultaat

Bovenstaande oefeningen hebben een gunstig effect op de activiteiten van het dagelijks leven en op de mobiliteit en de knijpkracht van de pols.

Bron: Isala