

Oefeningen na een gebroken pols

U heeft uw pols gebroken en deze is operatief of met gips behandeld. U kunt nu beginnen met oefeningen. In deze folder leest u welke oefeningen u kunt doen om te zorgen dat uw pols herstelt.

Waarom oefenen?

Na een operatie of na het verwijderen van het gips kan uw pols gezwollen en/of verkleurd zijn. Ook kan uw pols stijf en pijnlijk aanvoelen. Oefenen is belangrijk omdat dit de stijfheid, pijn en zwelling van de gewrichten vermindert. Na een operatie kunnen de oefeningen verklevingen van pezen en/of littekens voorkomen. Voer de oefeningen daarom goed en volledig uit.

Adviezen voor de oefeningen

- **Aantal keren:** voer de oefeningen dagelijks 5 keer per dag uit.
- **Herhalingen:** doe iedere oefening 5 tot 10 keer per sessie.
- **Rustig oefenen:** voer de oefeningen in een rustig tempo uit en zet geen kracht bij de bewegingen.
- **Warm water:** in het begin kunt u de oefeningen in warm water doen. Dit zorgt ervoor dat uw spieren meer ontspannen.

Als uw pols nog erg stijf is, kunt u uw pols tijdens de oefeningen ondersteunen met uw andere hand. Het is belangrijk dat u geleidelijk aan uw hand weer meer gaat gebruiken bij dagelijkse activiteiten.

Let op

Tijdens of na het oefenen kunt u pijn of zwelling ervaren. Het is belangrijk om toch dagelijks te blijven oefenen. Als u langer dan 30 minuten napijn heeft, of als uw pols/hand dikker en/of warmer wordt na het oefenen of belasten, dan heeft u de pols te zwaar belast.

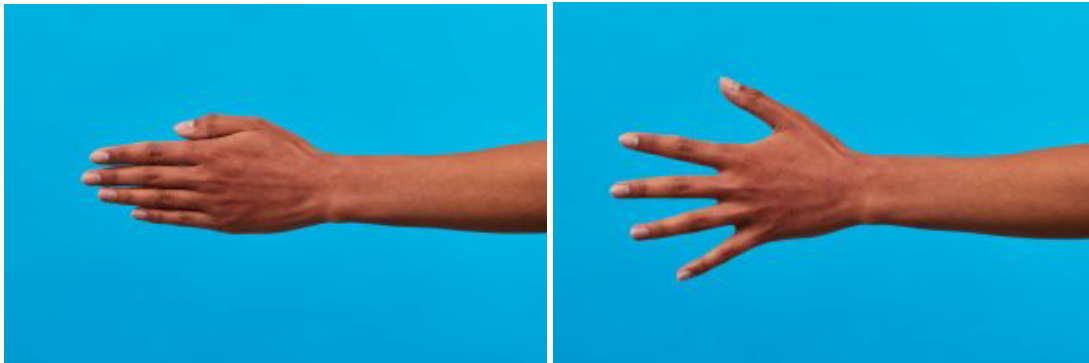
Neem contact op als u uw pols of hand steeds minder kunt bewegen of als de pijnklachten toenemen. Polikliniek orthopedie, telefoonnummer (040) 888 86 00.

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 (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Oefeningen

1. Spreiden en sluiten van de vingers

Spreid uw vingers en sluit ze vervolgens weer. Deze oefening helpt om vochtophoping (oedeem) in uw hand en pols te voorkomen.



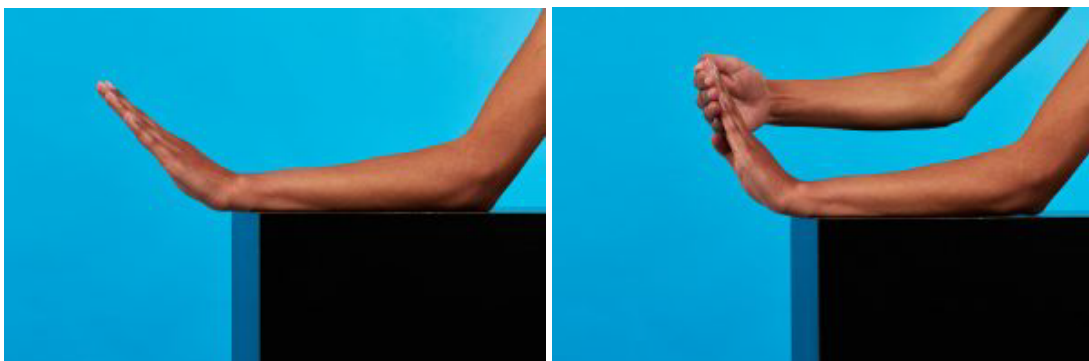
2. Draaioefeningen voor uw onderarm

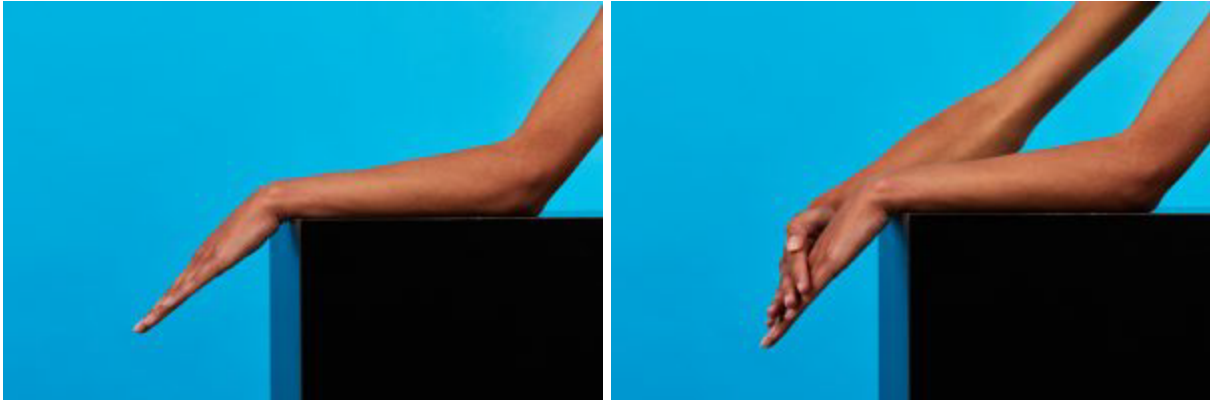
- Zet de elleboog van uw arm met de behandelde pols in uw zij
- Draai uw onderarm, zodat de handpalm naar beneden wijst
- Draai daarna uw onderarm, zodat de handpalm naar boven wijst
- Wissel deze bewegingen af



3. Buig- en strekoefening van de pols

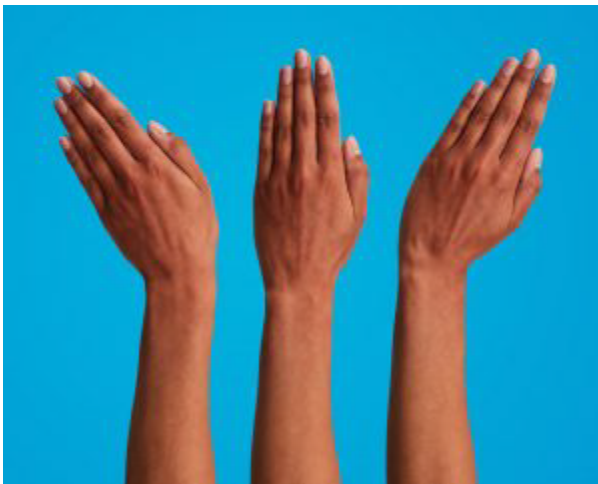
- Leg uw aangedane pols met de handpalm naar beneden over de rand van een tafel
- Buig en strek uw pols, terwijl u deze ondersteunt met uw gezonde hand
- Zet geen kracht en duw de pols niet naar boven of beneden





4. Zwaai oefening voor uw pols

- Leg uw aangedane pols met de handpalm plat op de tafel
- Maak een zwaai beweging met uw hand over de tafel, van links naar rechts

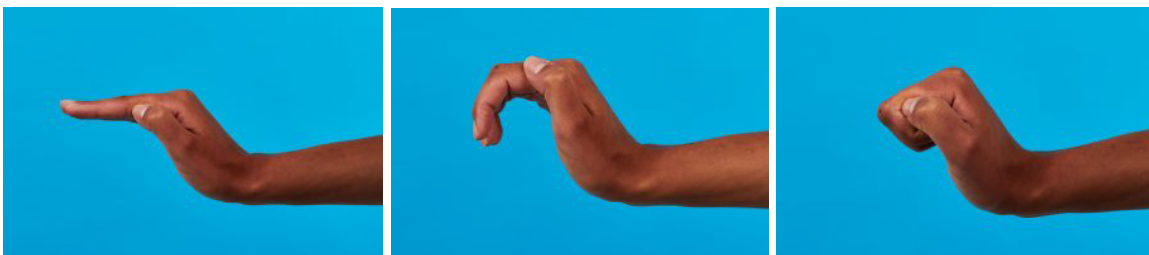


5. Buig- en strekoefening van de vingers

U maakt in 3 stappen een vuist:

1. begin met uw vingers gestrekt;
2. buig uw vingers naar beneden;
3. maak een vuist door de vingers volledig naar binnen te halen.

U kunt eventueel met uw andere hand helpen om de vingers te buigen. Door vochtophoping kan het lastig zijn om in het begin een volledige vuist te maken.



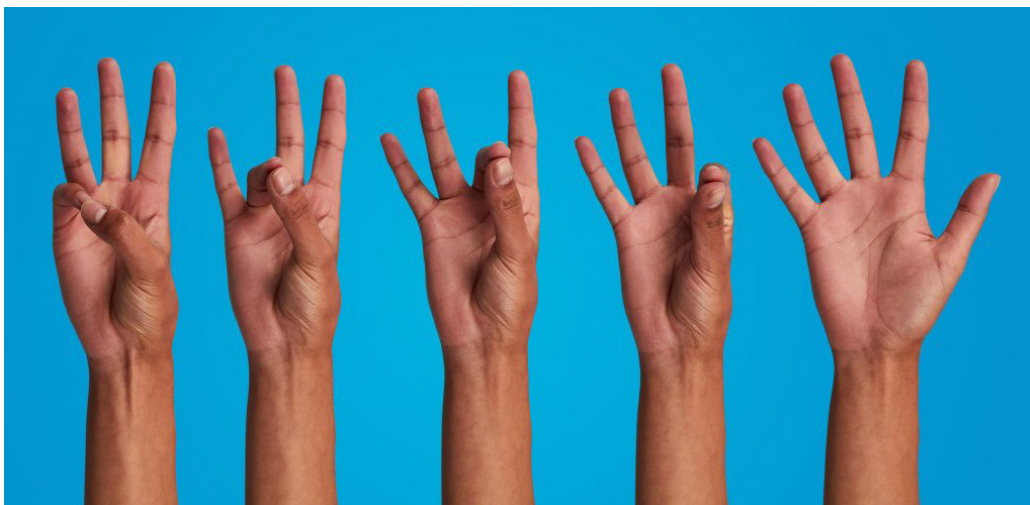
6. Knijpoefeningen

Pak een zacht balletje, washandje of spons en maak rustige knijpbewegingen.



7. Pincetgrepen van de vingers

- Maak met uw duim en iedere vinger om de beurt een pincetgreep
- Na elke pincetgreep gaan uw duim en vingers terug naar de beginstand
- Maak grote bewegingen met de duim en vingers



Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze voor uw ontslag bespreken met de arts, verpleegkundige of uw fysiotherapeut.

Contact

Voor vragen kunt u van maandag tot vrijdag tussen 08.30 en 17.00 uur de polikliniek orthopedie bereiken via het telefoonnummer (040) 888 86 00.

Buiten kantoortijden bij spoed kunt u telefonisch contact opnemen met afdeling spoedeisende hulp via het telefoonnummer (040) 888 88 11.