

Hand- en polsoefeningen

U heeft een aantal weken gips om uw pols en/of hand gehad. Nu het gips verwijderd is, mag u er oefeningen mee doen. Het is niet nodig om dit met een fysiotherapeut te doen, tenzij de arts u anders adviseert.

Hieronder staan een aantal oefeningen beschreven die u zelf kunt doen. Let hierbij op een aantal dingen:

- het oefenen mag u voelen, maar u mag niet door de pijn heen bewegen
- verdeel de oefenmomenten over de dag, bijvoorbeeld 4 á 5 keer per dag
- neem tussen de oefeningen een minuut pauze
- als u na het oefenen pijn heeft die langer dan 15 minuten aanhoudt, heeft u te veel oefeningen gedaan
- beweeg als dat nodig is mee met uw andere hand(/pols) mee

Oefeningen voor de hand

1. Strek uw vingers volledig. Ontspan na X seconden uw vingers/Houd deze oefening X seconden vast. Herhaal deze oefening 5 keer.



Gestrekt

2. Buig uw vingers tot een dakje en houd deze houding 5 seconden vast. Herhaal deze oefening drie keer.



Dakje

3. Buig de 2 bovenste gewrichten van uw vingers en buig uw hele duim. Strek na 5 seconden één voor één uw vingers, begin met de wijsvinger. Herhaal deze oefeningen 3 keer.



Buigen

4. Maak een volledige vuist waarbij u alle gewrichten van uw vingers buigt. Laat uw duim buiten de vuist. Houd deze houding 5 seconden vast. Herhaal deze oefening 3 keer.

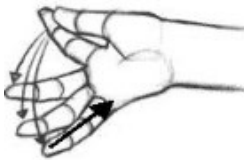


5. Spreid uw vingers volledig en sluit ze dan weer. Herhaal deze oefening 5 keer.



Spreiden

6. Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Glij tot slot bij uw pink zo ver mogelijk met uw duim naar beneden. Herhaal deze oefening 5 keer.

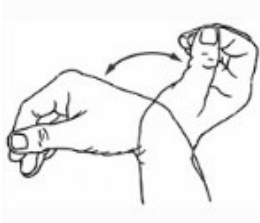


Vingertoppen tikken

7. Knijp met uw hand in een balletje of zachte klei gedurende 30 seconden. Herhaal deze oefening 3 keer.

Oefeningen voor de pols

8. Ontspan uw vingers en beweeg uw pols rustig naar achteren. Houd deze houding vijf seconden vast. Beweeg vervolgens uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze houding 5 seconden vast. Herhaal deze oefening 5 keer.



Pols naar voren en naar achteren.

9. Druk uw handen voor uw borst volledig tegen elkaar aan.



Handen tegen elkaar drukken

10. Kijk in de palm van uw hand. Draai de hand zodat u op de rug van uw hand kijkt.



Hand draaien

11. Beweeg met uw gestrekte hand afwisselend naar de pink- en duimzijde.

Vragen

Voor vragen kunt u contact opnemen met de gipskamer via telefoonnummer: (0318) 43 58 73. Tijdens de eindcontrole met uw arts kunt u overige vragen met betrekking tot revalidatie en sporthervatting stellen.

