

# Oefeningen voor de pols na onderarmgips

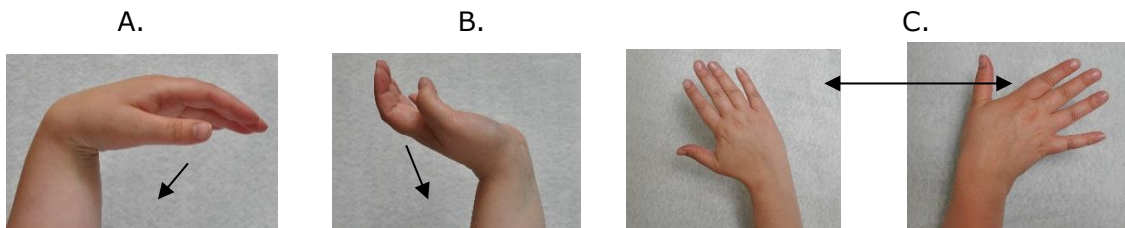
U heeft de afgelopen weken een onderarmgips gehad. Hierdoor worden gewrichten en spieren stijf. In deze folder vindt u oefeningen die u kunt doen om de pols weer soepel te krijgen en om de spieren te versterken.

In het begin zult u waarschijnlijk niet alle oefeningen volledig kunnen uitvoeren; beweeg dan tot de pijngrens. Het is wel belangrijk dat u vooruitgang boekt.

De eerste 2 weken kunt u zich beperken tot de eerste drie oefeningen. Na deze 2 weken mag u zich gaan richten op oefening 4. Dit zijn spierversterkende oefeningen. Het is aan te raden elke oefening 3 maal daags met sets van 10 uit te voeren. Daarnaast zijn al uw dagelijkse handelingen natuurlijk ook oefeningen. Het kan voorkomen dat de pols dik wordt van het oefenen; dit is normaal.

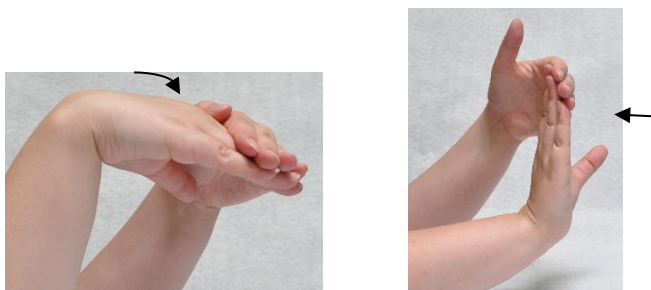
## Oefening 1

- A. U beweegt de hand zo ver mogelijk naar voren.
- B. U beweegt de hand zo ver mogelijk naar achteren.
- C. U beweegt de hand richting de duim en richting de pink.



## Oefening 2

- D. Bij deze oefening helpt u met uw andere hand de beweging naar achteren en naar voren te maken.

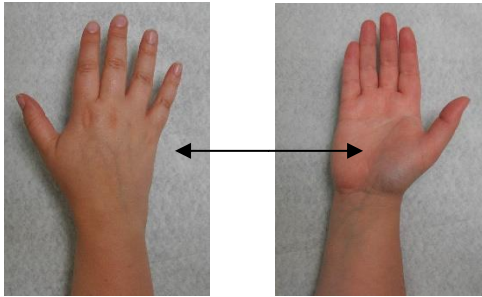


- E. U legt uw handen op de keukentafel. Daarna buigt u zoveel mogelijk naar voren, over uw handen heen.

# Oefeningen voor de pols na onderarmgips

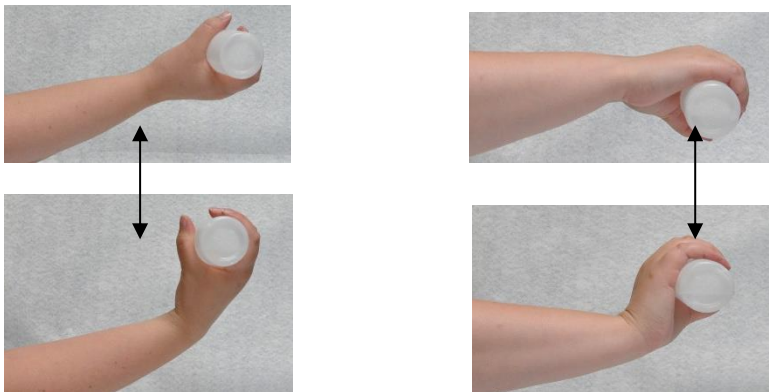
## Oefening 3

F. Draai de hand met de duim naar binnen en naar buiten



## Oefening 4

G. Bij deze oefening heeft u een gewicht nodig van ongeveer 0,5 kilo (bijvoorbeeld een flesje water of pak suiker. Let op maximaal 1 kilo!) Leg vervolgens het gewicht in uw handpalm en beweeg de hand omhoog. Draai daarna uw hand, zodat u op de handrug kijkt en beweeg de hand nogmaals omhoog.



H. Pak een stressballetje of een spons en knijp hier rustig in.



# Oefeningen voor de pols na onderarmgips

Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de gipskamer via telefoonnummer 020 – 755 6115. Bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8:30 tot 16:30 uur.