

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

In het begin zult u waarschijnlijk niet alle oefeningen volledige kunnen uitvoeren. Beweeg dan tot de pijngrens, het is wel belangrijk dat u vooruitgang boekt. Het is aan te raden elke oefening 2 maal daags met sets van 10 uit te voeren. Daarnaast zijn al uw dagelijkse handelingen natuurlijk ook oefeningen. Het kan voorkomen dat de elleboog dik wordt van het oefenen, dat is normaal.

**De eerste 2 weken kunt u zich beperken tot de eerste oefening. Na deze 2 weken mag u zich gaan richten op oefening 2.**

**Let op ! Plaats de elleboog goed in de zij. Zo voert u de oefening goed uit vanuit de onderarm.**

## Oefening 1

Houdt uw arm langs het lichaam en druk uw elleboog in de zij. Laat uw elleboog in de zij staan en buig de elleboog zo ver u kunt.

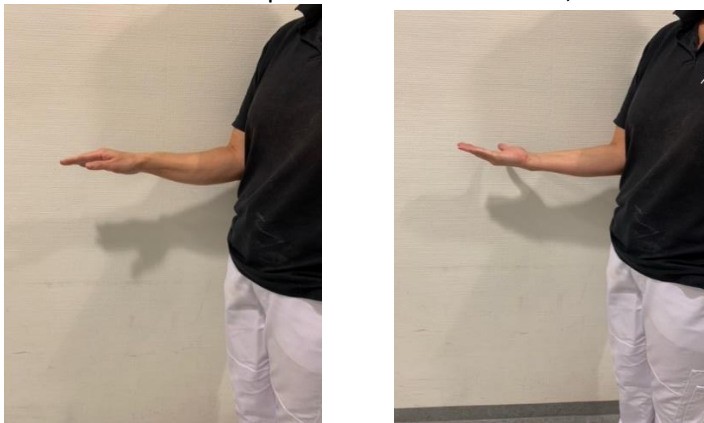
Strek hierna de elleboog, let erop dat u elke positie 5 seconden vasthoudt.



## Oefening 2

Houdt u arm langs het lichaam en druk uw elleboog in de zij. De onderarm staat in een haakse hoek ten opzichte van de bovenarm, de handpalm omhoog gericht.

Draai daarna uw handpalm weer naar beneden, zonder uw elleboog van de zij te halen.



# Elleboog, oefeningen na gips

## **Oefening 3**

Beweeg uw pols op en neer

## **Oefening 4**

Draai rondjes met uw hand

## **Vragen?**

Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de gipskamer via telefoonnummer 020-7556115.

Bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 08:30-16:30 uur