

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 3 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.

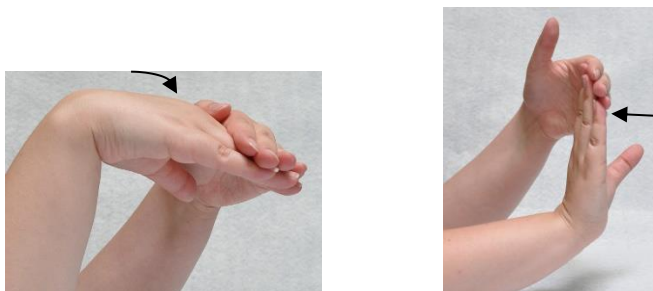
Oefening 1

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



Oefening 2

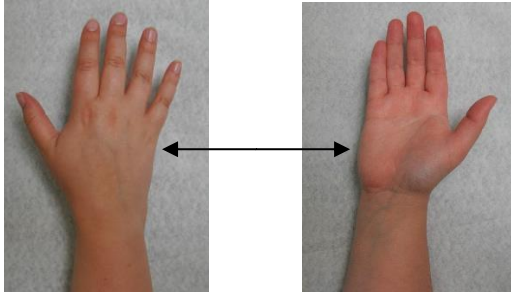
- D. Bij deze oefening helpt u met uw andere hand de beweging naar achter en naar voren te maken.



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

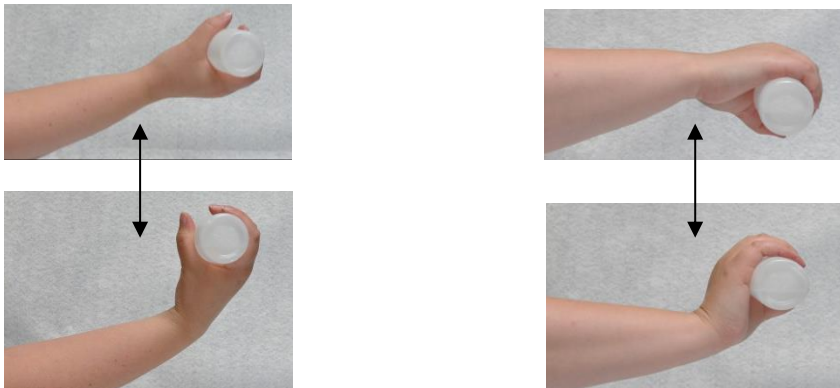
Oefening 3

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 max 1 kilo!) Leg vervolgens het gewicht in uw handpalm beweeg de hand omhoog. Draai daarna uw hand zodat u op de handrug kijkt en beweeg de hand nogmaals omhoog.



H. Pak een stress balletje of een spons en knijp hier rustig in.



Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de gipskamer op telefoonnummer 020 - 755 6115. Bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl