Oefeningen na een gebroken pols

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Als het gips is verwijderd, kan uw pols stijf en/of pijnlijk aanvoelen. Oefeningen helpen om uw pols weer soepel te krijgen.

- ✓ Herhaal de oefeningen 3x per dag.
- ✓ Het helpt om de oefeningen in een bak met lauw/warm water uit te voeren - dit ontspant uw spieren.

Na ca. 6 weken kunt u uw pols weer redelijk goed gebruiken.

Oefening 1: uw pols voor- en achterover bewegen

Naar achteren buigen

- Buig uw pols 5x naar achteren totdat u niet verder kunt.
- Houd uw pols iedere keer 5 seconde vast.

Naar voren buigen

- Buig uw pols 5x naar voren totdat u niet verder kunt.
- Houd uw pols iedere keer 5 seconde vast.




Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 2: uw pols naar binnen en buiten draaien

Naar binnen draaien

- Draai uw pols 5x naar binnen (naar uw buik toe).
- Houd uw pols iedere keer 5 seconde vast in de eindstand.

Naar buiten draaien

- Draai uw pols 5x naar buiten (naar uw zij toe).
- Houd uw pols iedere keer 5 seconde vast in de eindstand.




Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 3: uw pols van links naar rechts bewegen

- Leg uw onderarm dwars op tafel en draai vanuit het midden naar links en naar rechts.
- Herhaal dit 10x.





Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 4: uw vingers van en naar elkaar bewegen

- Spreid uw vingers en breng ze weer naar elkaar.
- Herhaal dit 10x.




Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 5: uw duim en vingers tegen elkaar

- Duw met de top van uw duim één voor één alle vingers aan.
- Herhaal dit 10x.

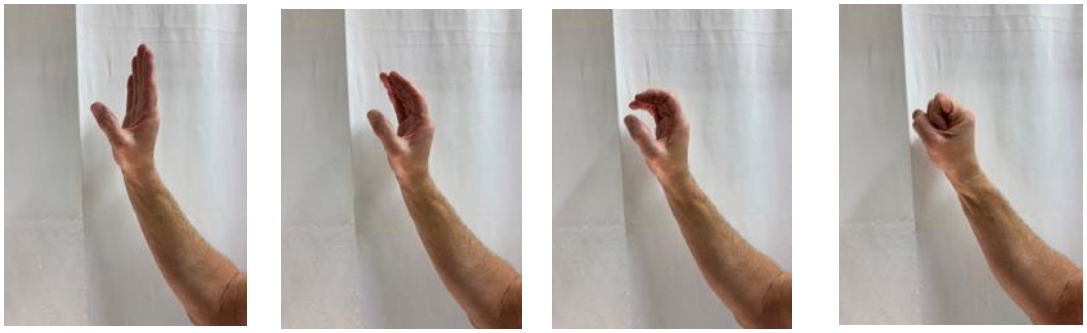





Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 6: maak een vuist met uw hand

- Buig uw hand vanuit de knokkels en maak een vuist.
- Strek de hand hierna weer helemaal.
- Herhaal dit 10x.



Bron: IJsselland Ziekenhuis

Oefening 7: knijp in een balletje

- Knijp in een zacht balletje en ontspan hierna uw hand.
- Herhaal dit 10x.



Bron: IJsselland Ziekenhuis

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de gipskamer, telefoonnummer **010 – 258 5986**, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09.00 – 16.00 uur.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**