

## Revalidatie polsoefeningen

*De diagnostiek en behandeling van de hand & pols wordt door verschillende specialisten uitgevoerd die onderdeel zijn van het hand-pols expertiseteam.*

Na een gipsbehandeling bij een polsbreuk is het van belang dat u onderstaande instructies en leefregels opvolgt.

### Instructies

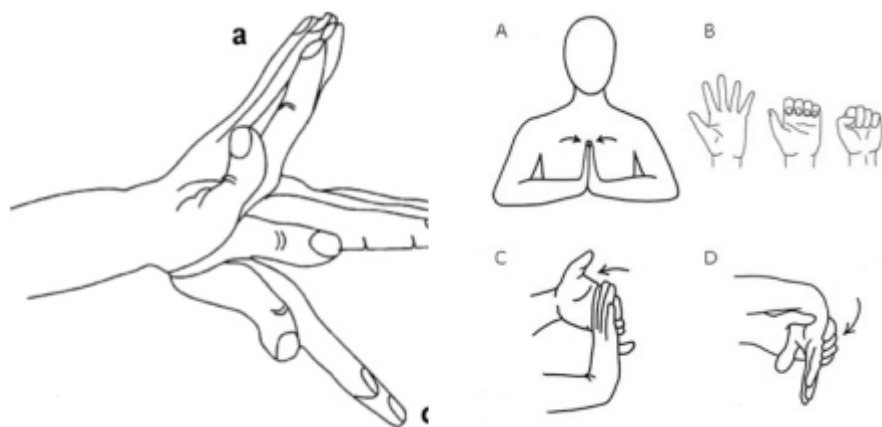
Na het verwijderen van het gips kan uw pols stijf zijn en pijn doen. U kunt hem waarschijnlijk moeilijk bewegen. U moet er rekening mee houden dat het soms wel tot 6 weken kan duren voordat u de pols weer goed kunt gebruiken.

- Houd uw pols de eerste dagen tijdens het oefenen in een bak (of wastafel) met lauw warm water. Dit helpt de spieren te ontspannen. Met oefeningen maakt u uw pols weer soepel.
- Voer de oefeningen ongeveer 4 keer per dag uit, 10 tot 15 minuten per keer. Forceer in het begin niet. Als u te intensief (meer dan 4 keer per dag) oefent, kan uw pols zwellen, rood worden en pijn gaan doen.
- Tijdens het oefenen mag er geen hevige pijn ontstaan. Als u langer dan een half uur napijn heeft of als de hand/pols dikker of warmer wordt na het oefenen kunnen dat signalen zijn van te zware belasting.
- Blijf dagelijks oefenen totdat uw pols en vingers weer soepel aanvoelen en u ze goed kunt bewegen.

Onderstaande oefeningen hebben een gunstig effect op de activiteiten van het dagelijks leven en op de mobiliteit en de knijpkracht van de pols.

### Oefening 1: De pols losmaken

Buig de pols 5 keer naar voren totdat u niet verder kunt. Buig de pols 5 keer naar achteren totdat u niet verder kunt. Bij beide oefeningen de pols even een paar seconden vasthouden op maximale buiging/strekking. Doe dit een paar keer met gestrekte vingers en een paar keer terwijl u een vuist maakt.



### Oefening 2: 'Ruitenvegen' over de tafel

Beweeg de hand vanuit de pols over een tafelblad van links naar rechts. Draai/veeg de pols 5 keer naar binnen. Draai/veeg de pols 5 keer naar buiten. Houd de pols in de maximale 'veegstand' een paar seconden vast



### Oefening 3: Maak een vuist

Buig uw hand vanuit de knokkels en maak hiermee een vuist. Doe dit 10 keer achter elkaar. Strek na deze oefening uw pols/vingers.



#### **Oefening 4: Beweeg de pols vanuit het midden van links naar rechts**

Zet uw elleboog tegen uw zij en draai uw hand naar binnen (zodat u de rug van uw hand ziet) en naar buiten (zodat u in uw hand kijkt).



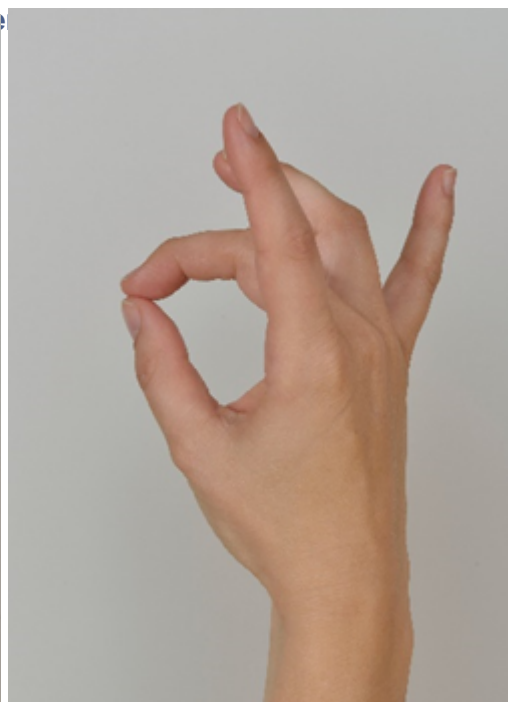
#### **Oefening 5: Vingers spreiden**

Spreid uw vingers en breng ze weer naar elkaar toe. Oefen dit 10 keer achter elkaar.



### Oefening 6: Knijpoefeningen

Knijp in een zacht balletje/schuursponsje en ontspan hierna uw hand weer.



achter elkaar.



### Leefregels

De eerste 2 tot 3 weken kunt u beter geen zware dingen tillen of iets uitwringen. Dat belast u uw pols teveel. Doe ook nog geen sport waarbij u uw pols veel gebruikt of u veel kans heeft om te vallen.

### Vragen:

Heeft u na uw bezoek aan de specialist nog vragen, bel dan gerust. Wij zijn bereikbaar op:

- Polikliniek Orthopedie T: (076) 595 30 80 E-mail: [vsorthopedie@amphia.nl](mailto:vsorthopedie@amphia.nl)  
(<mailto:vsorthopedie@amphia.nl>)
- Polikliniek Plastisch chirurgie T: (076) 595 2323 E-mail: [info@plastischechirurgiebreda.nl](mailto:info@plastischechirurgiebreda.nl)
- Polikliniek (Trauma) Chirurgie T: (076) 595 3090
- Afdeling Gipskamer T: (076) 595 4069
- Handtherapienetwerk Breda [www.handtherapienetwerkbreda.com](http://www.handtherapienetwerkbreda.com)  
(<https://handtherapienetwerkbreda.com/>)

Meer lezen over het Hand en Pols Expertiseteam bij Amphia?

[Ga naar Hand en Pols Expertiseteam \(https://www.amphia.nl/afdelingen/hand-en-pols-expertiseteam\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/hand-en-pols-expertiseteam)