

## Revalidatie elleboog oefeningen

Is het gips om uw bovenarm en onderarm net verwijderd? Dan kan het zijn dat uw pols en elleboog minder beweeglijk zijn. Ook kunt u last hebben van spierpijn of zwelling. Deze klachten nemen af door regelmatig te oefenen. Hier vindt u oefeningen die u kunt doen om zo snel mogelijk weer een soepele pols en elleboog te hebben.

### Richtlijnen

- Probeer uw arm en hand zo normaal mogelijk te gebruiken.
- Voor alle oefeningen geldt: ga niet door de pijngrens heen. Luister naar uw lichaam. U mag bij het oefenen wel enige rek voelen.
- Probeer bij het oefenen elke dag een stukje verder te komen. Als u na de oefeningen langer dan tien minuten pijn blijft houden, heeft u teveel gedaan.
- U mag eventueel uw andere hand gebruiken om de bewegingen te begeleiden. Probeer eerst de oefeningen zonder kracht uit te voeren. Als dat goed gaat kunt u eventueel de oefeningen uitbreiden met bijvoorbeeld wat gewicht (een flesje water) in uw hand.
- Als u last heeft van zwelling in uw hand of pols dan adviseren wij u om uw hand regelmatig omhoog te houden of op een kussentje te leggen.

### Oefeningen

- Probeer de oefeningen elke 2 tot 3 uur te doen. Als uw elleboog nog erg stijf is mag het vaker, zolang het maar prettig aanvoelt.
- Is uw elleboog of pols snel soepel? Dan kunt u vanzelfsprekend minder oefenen.
- Probeer elke oefening 10 keer te herhalen. Houd de positie 5 seconden vast, zodat de spieren en pezen opgerekt kunnen worden.

#### Oefening 1

Houd uw arm langs het lichaam en druk uw elleboog in de zij met de duim naar buiten gedraaid. Laat uw elleboog in de zij staan en buig de elleboog zo ver u kunt. Strek hierna uw elleboog. Let erop dat u elke positie 5 seconden vast houdt.



### Oefening 2

Houdt uw 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.



### Oefening 3

Beweeg uw pols op en neer.

### Oefening 4

Draai rondjes met uw hand.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

Ga naar afdeling Gipskamer (<https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer>)