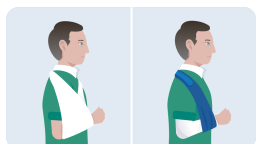


Oefeningen na een botbreuk in de arm

Inleiding

Oefeningen na een botbreuk in de pols of elleboog



U heeft een tijdje met uw pols of elleboog in het gips gezeten. Voor het herstel na de gipsbehandeling is het belangrijk om voorzichtig weer te gaan belasten en rustig aan met oefeningen te beginnen.

Hier krijgt u informatie over de oefeningen die u kunt doen na de gipsbehandeling. Voor een goed herstel is het belangrijk om deze oefeningen regelmatig te doen.

Hoe vaak moet ik de oefeningen doen?



Doe de oefeningen minimaal 3 keer per dag en herhaal elke oefeningen 5 tot 10 keer. Zoek bij de bewegingen de pijngrens op. Ga steeds een stapje verder en zoek uw pijngrens op, maar forceer niet. Als uw arm de volgende dag rood, warm of dik is, weet u dat u te veel geoefend hebt.

Oefeningen voor uw pols

Pols naar voor en achter buigen

Video voice-over

Buig uw hand zo ver mogelijk achterover. Ontspan daarbij uw vingers. Buig daarna uw hand zo ver mogelijk voorover. Ontspan daarbij uw vingers. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Pols naar links en rechts buigen

Video voice-over

Beweeg uw hand zo ver mogelijk richting de kant van uw duim en beweeg vervolgens uw hand zo ver mogelijk richting de kant van uw pink.
Herhaal deze oefeningen een aantal keer.

Draai rondjes met uw hand



Draai rondjes met uw hand. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Oefeningen na een breuk in de elleboog

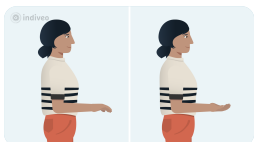
Buigen en strekken

Video voice-over

Strek uw arm uit. Houd dit een aantal tellen vast. Buig daarna uw elleboog en houd ook dit een aantal tellen vast. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Strek uw arm uit. Houd dit een aantal seconden vast. Buig daarna uw elleboog en houd ook dit een aantal seconden vast. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Draaien van de arm



Zet uw elleboog in de zij met uw handpalm boven. Draai nu uw hand, zodat u de handpalm ziet. Herhaal deze oefening een aantal keer.

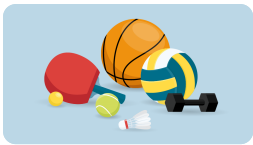
Papier verkreukelen

Maak een vuist en houd dit even vast. Eventueel kunt u een stuk papier in uw handen houden.



Adviezen

Sporten en bewegen



Nadat uw breuk genezen is, mag u nog minimaal twee weken niet sporten. Dit hangt af van het letsel en het type sport. U mag wel zwemmen, omdat u in het water gewichtloos bent. Probeer nog niet zwaar te tillen of klappen op te vangen.

Fysiotherapie



Soms is het verstandig om na het herstel van de botbreuk onder begeleiding van een fysiotherapeut weer te sporten. Uw zorgverlener geeft u hier advies over.

Rust nemen



Als uw arm 's avonds dik, warm, rood of stijf is dan moet u voorzichtig zijn met belasten. Neem rust om te herstellen. U kunt uw arm hoger leggen.