

Oefeningen voor uw pols na een gipsbehandeling

U heeft een tijdje met uw pols 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. In deze folder staan oefeningen voor uw pols. Voor een goed herstel is het belangrijk om deze oefeningen regelmatig te doen.

Oefeningen

Pols achterover



Buig uw hand zo ver mogelijk achterover. Houd daarbij uw vingers ontspannen.

Pols voorover



Buig uw hand zo ver mogelijk voorover. Houd daarbij uw vingers ontspannen.

Pols opzij naar duimzijde



Beweeg uw hand zo ver mogelijk richting duimzijde.

Pols opzij naar pinkzijde



Beweeg uw hand zo ver mogelijk richting pinkzijde.

'Handomdraai'

Zet de elleboog in de zij en zet deze in een haakse hoek. Draai vervolgens de hand zodat u afwisselend uw handpalm en handrug ziet.



Maak tot slot draaibewegingen met de pols

Meer informatie over de polsoefeningen, zie deze film op YouTube.

https://youtu.be/tS8F2jEzUuO?si=t_u1fkHk5_Ku5_D1

Adviezen bij het oefenen

Zoek bij de bewegingen de pijngrens op en houd dit minimaal 3 seconden vol. Ga steeds een stapje verder, maar forceer niet. Doe de oefeningen in ieder geval 3 x per dag, 5 x achter elkaar. Nog beter is om de oefeningen ieder uur te doen. Probeer nog niet zwaar te tillen of klappen op te vangen. U mag minimaal twee weken niet sporten. Dit hangt af van het letsel en het type sport. U mag wel zwemmen.

Bijzonderheden

Als uw pols 's avonds dik, warm, rood of stijf is dan moet u voorzichtig zijn met belasten. Het herstel kost dan wat meer tijd. In sommige gevallen kan extra behandeling of oefening nodig zijn, bijvoorbeeld als u intensief sport, bij bijkomende problemen of door de aard van het letsel. Begeleiding door een fysiotherapeut kan dan verstandig zijn.

Tot slot

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met de gipskamer, uw behandelend arts of uw eigen fysiotherapeut.

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Gipskamer
(ma t/m vrij, 8.30 – 16.30 uur)

058 – 286 69 04

©MCL juni 2024

Docnr. 30563 (9)