

Oefeningen voor uw elleboog na gipsbehandeling

Herstellen na gips

U heeft een tijd met gips om uw elleboog gelopen. Nu het gips eraf is, moet uw arm weer wennen aan bewegen. In deze folder leest u welke oefeningen u daarbij kunnen helpen. Door rustig en vaak te oefenen, herstelt uw arm meestal goed.

Oefeningen

1. Draaien van de hand (handomdraai)

- > Zet uw elleboog tegen uw zij.
- > Buig uw arm in een hoek van 90 graden.
- > Draai uw hand langzaam, zodat u eerst de handpalm en daarna de handrug ziet.



2. Buigen en strekken

- > Probeer uw arm vaak te buigen en weer te strekken.
- > Breng uw wijsvinger naar uw neus. Let op: beweeg uw arm, niet uw hoofd.
- > Strek daarna uw arm zo ver mogelijk.

Na twee weken kunt u eventueel een klein gewichtje gebruiken bij deze oefening. Overleg dit eerst met uw behandelaar.





Hoe vaak oefenen?

- > Doe de oefeningen minstens drie keer per dag, vijf keer achter elkaar.
- > Nog beter is elk uur even oefenen: tien keer per oefening.

Belangrijke tips

- > Beweeg tot waar het pijn doet en houd dit drie seconden vast.
- > Ga elke keer een beetje verder, maar forceer niet.
- > Vermijd zware belasting en klappen op de arm.
- > Sport niet in de eerste twee weken, tenzij uw arts anders zegt.
- > Zwemmen mag wel.

Wanneer opletten?

Is uw arm in de avond:

- > dik?
- > warm?
- > rood?
- > of stijf?

Dan kan het zijn dat u te veel heeft gedaan. Probeer de arm dan rustiger te gebruiken. Uw herstel kan iets langer duren.

Extra begeleiding

Soms is extra hulp nodig. Bijvoorbeeld:

- > bij ernstig letsel;
- > als u fanatiek sport;
- > of als uw arm minder goed herstelt.

In dat geval kan een fysiotherapeut u begeleiden bij de oefeningen. Overleg dit met uw arts of de gipskamer.

Vragen?

Neem gerust contact op met de gipskamer of de afdeling fysiotherapie.

Afbeeldingen: Frisius MC

