



Oefeningen voor de pols en hand



Het gips om u pols of hand - of beide - is net verwijderd. Uw gewrichten zijn nog erg stijf en wellicht heeft u last van spierpijn of zwelling. Deze klachten worden minder als u regelmatig onderstaande oefeningen doet.

Richtlijnen

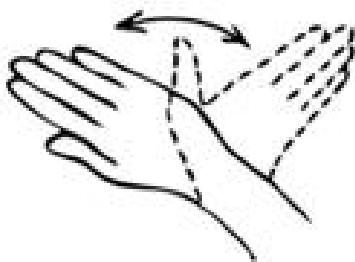
- Doe de oefeningen 5 keer, verdeeld over de dag.
- Het is verstandig om de eerste dagen met de pols en hand in warm water te oefenen, dan ontspannen de spieren meer.
- Het oefenen mag u voelen, maar u mag niet door de pijn heen bewegen.
- Probeer elke dag een stukje verder te komen.
- Als u na de oefeningen langer dan 15 minuten pijn houdt, heeft u teveel gedaan.

Oefeningen voor de pols

1. Beweeg uw pols op en neer. Doe deze oefening gedurende 30 seconden. Gebruik eventueel uw gezonde hand om te helpen met buigen en strekken.



2. Beweeg uw pols van links naar rechts. Doe dit gedurende 30 seconden.



3. Draai rondjes vanuit uw pols. Draai afwisselend rondjes linksom en rechtsom. Doe dit gedurende 30 seconden.



Oefeningen voor de hand en vingers

1. Maak een vuist door uw vingers helemaal te buigen. Strek uw vingers daarna maximaal. Doe deze oefening tien maal.



2. Knijp in een spons of een zacht stressballetje. Doe dit gedurende één minuut.



Wanneer contact opnemen?

Vragen kunt tijdens uw controlebezoek stellen aan uw arts of aan de gipsverbandmeester. Zij helpen en adviseren u graag.

Contact

Gipskamer (maandag t/m vrijdag van 8.00 uur - 16.30):
(010) 703 34 52 of gipskamer@erasmusmc.nl

Spoedeisende Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend):
(010) 703 35 82



