

Pols oefeningen na gips

We weten uit ervaring dat een behandeling met gips een gewricht, zoals de pols, erg stijf kan maken. Het maakt daarbij niet uit of u een breuk heeft gehad of niet. Het gipsverband beperkt de beweging van het polsgewricht en het is pijnlijk om het gewricht weer te gaan bewegen. Vaak komt dit doordat de spieren en pezen van de pols zo lang hebben stilgelegen, dat het kapsel gaat verstijven. Met oefentherapie wordt de pols weer soepel worden. Dit proces kan enkele weken duren.

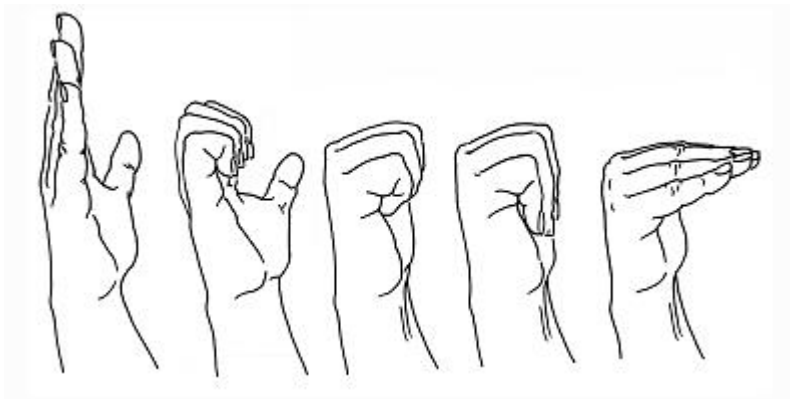
Indien u een breuk in uw pols heeft gehad, wil deze stijfheid en pijn niet zeggen dat de breuk nog niet genezen is. De specialist zal de genezing van de breuk tijdens uw controle bezoek ook testen en met u bespreken.

Adviezen en oefeningen

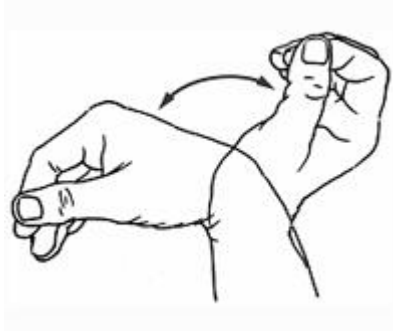
Nu het gips van uw pols af is, kunt u beginnen met oefenen van uw hand en pols. Het is aan te raden om deze oefeningen vaak te doen. Dit kan bijvoorbeeld elke uur 5 minuten. Vermijd tijdens het oefenen erge pijnklachten. Als u hevige pijn krijgt, stopt u met de oefeningen.

Maak voor uzelf een vast schema, zodat u niet vergeet te oefenen.

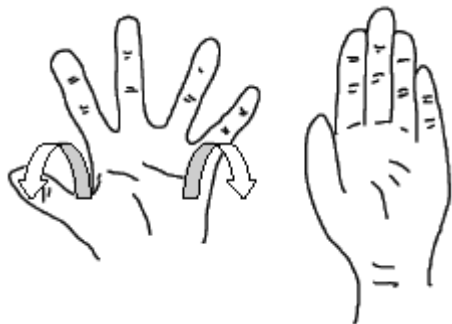
1. Begin met gestrekte hand. Maak vervolgens een haakvuist en daarna een volle vuist. Ga door met een platte vuist en tot slot een afdakje. Herhaal deze oefening enkele keren.



2. Houd uw vingers ontspannen. Beweeg vervolgens de pols naar achteren en houd dit 2 seconden vast. Doe dit hetzelfde voor de beweging naar voren. Herhaal deze oefening enkele keren.



3. Spreid en sluit uw vingers. Herhaal deze oefening een aantal keren.



4. Maak een vuist. Draai vervolgens kleine rondjes met uw pols. Als dit goed gaat, mag u de cirkels groter maken.



5. Laat uw hand net over de rand van de tafel hangen, buig met uw andere hand de pols met de handpalm naar beneden. Houd dit enkele seconden vast en strek de pols weer. Herhaal deze oefening enkele keren.



6. Breng de handpalmen voor uw borstkas tegen elkaar aan. Mocht de pols nog niet voldoende bewegelijk zijn, dan kunt u eerst proberen de armen naar voren te strekken en de handpalmen tegen elkaar aan te brengen. Probeer vanuit deze positie de ellebogen te buigen en de handen richting de borstkas te brengen. Zorg ervoor dat de handpalmen tegen elkaar aanblijven. Houdt deze positie enkele seconden vast. Herhaal deze oefening enkele keren.



Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34290620 - Orthopedie - februari 2021