

Oefeningen na een gebroken pols



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

U heeft enige tijd geleden uw pols gebroken. De breuk is hersteld na een operatie of gipsbehandeling. Het gips is verwijderd en u mag uw pols weer gaan gebruiken. Na een polsbreuk kan uw pols(gewricht) stijf en pijnlijk aanvoelen. Dit komt omdat u uw pols een tijd niet hebt kunnen bewegen. Bewegen helpt om stijfheid van het polsgewricht, de vingergewrichten en de pezen in de pols en de hand te verminderen. Hieronder leest u over oefeningen die u kunt doen om uw pols weer soepel te laten bewegen. Door regelmatig te oefenen, herstelt u sneller. Ook is de kans op een goed eindresultaat groter.

Houdt u er rekening mee dat u pas na ongeveer 6 weken uw pols weer redelijk goed kunt gebruiken.

Dit moet u weten voordat u begint met oefenen

In de volgende alinea staat beschreven welke oefeningen u de komende 6 weken moet doen. We adviseren u deze oefeningen ongeveer 5 tot 10 keer op een dag te doen. Let hierbij op het volgende:

- Oefen geen kracht uit bij de bewegingen.
- Voer de oefeningen rustig uit.
- Tijdens het oefenen mag u geen erge pijn hebben. U zult altijd een beetje pijn hebben. Dit is onvermijdelijk.
- U heeft uw hand/pols te zwaar belast als:
 - u langer dan een half uur napijn heeft;
 - uw hand of pols dikker en/of warmer wordt na de oefeningen.
- Als uw pols nog erg stijf is, kunt u de beweging ondersteunen met de andere hand. Dit noemen we passief oefenen.
- Neem contact op met uw behandelend arts als de functie van uw pols/hand verslechtert in plaats van verbetert.
- Neem ook contact op met uw behandelend arts als uw pijnklachten toenemen.

Oefeningen na polsbreuk

1. Zwaai oefeningen voor uw pols

- Leg uw aangedane pols met de handpalm plat op tafel.
- Maak nu een zwaai beweging met uw hand over de tafel. Ga van links naar rechts.
- Herhaal deze beweging 5 tot 10 keer.
- Eventueel kunt u de beweging met uw gezonde hand ondersteunen.



Zwaai beweging naar links



Zwaai beweging naar rechts

2. Draai oefeningen voor uw onderarm

- Zet de elleboog van uw arm met de aangedane pols in uw zij.
- Draai nu uw onderarm met de handpalm naar beneden.
- Draai daarna uw onderarm met de handpalm naar onderen.
- Wissel deze beweging af.
- Doe dit 5 tot 10 keer achter elkaar.



Handpalm naar boven



Handpalm naar beneden

3. Buig- en strekoefeningen voor uw pols

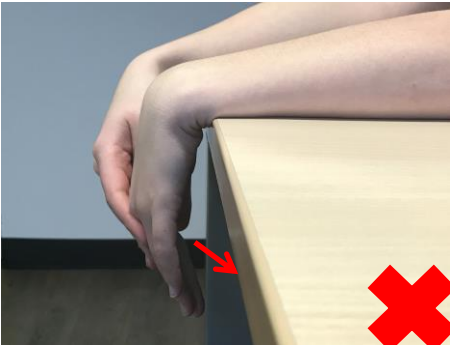
- Leg uw aangedane pols met de handpalm naar beneden over de rand van een tafel.
- Buig en strek uw pols, terwijl u uw pols ondersteunt met uw gezonde hand. Oefen geen kracht uit, dus duw uw pols niet naar boven of beneden.
- Doe de oefening 5 tot 10 keer.



Buig uw pols. Oefen geen kracht uit



Strek uw pols. Oefen geen kracht uit



Oefen geen kracht uit



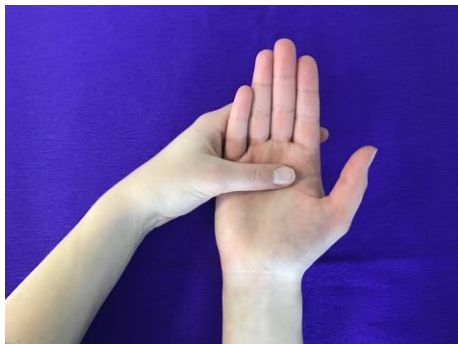
Oefen geen kracht uit

4. Buig- en strekoefeningen voor uw vingers

- Maak met uw aangedane hand een vuist. Houd uw duim daarbij gestrekt (buiten uw vuist). Ondersteun de beweging eventueel met uw gezonde hand.
- Strek daarna uw vingers weer.
- Wissel deze beweging af.
- Doe de oefening 5 tot 10 keer.



Maak een vuist



Strek uw vingers

De beste manier om uw vingers te buigen, is om in 3 stappen een vuist te maken:

- Stap 1: houd uw pols omhoog en strek uw vingers recht naar voren.
- Stap 2: buig uw vingers vervolgens naar beneden.
- Stap 3: maak een vuist door uw vingers naar binnen te halen.



Stap 1



Stap 2



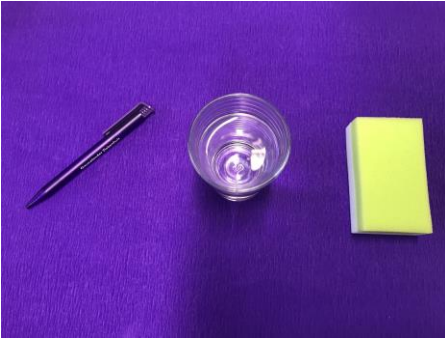
Stap 3

5. Oefenen van uw coördinatie en kracht

LET OP!

Na een operatie mag u deze bewegingen alleen uitvoeren in overleg met uw behandeld specialist.

- Verplaats lichte voorwerpen (bijvoorbeeld een pen).
- Verplaats een glas water.
- Knijp in een kleine spons of stressbal, of kneed klei.



Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw oefeningen. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan de medewerkers van de gipskamer te stellen. U bereikt de gipskamer via telefoonnummer 088 - 066 1000.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (12-17) SEH 521