

Oefeningen na een gebroken pols

Leefregels voor thuis

U mag van uw behandelend arts uw pols weer gaan gebruiken. Als het gips verwijderd is kan de pols stijf en pijnlijk aanvoelen en kunt u uw pols misschien niet zo goed bewegen. Dit komt omdat u het gewricht een tijd niet hebt kunnen bewegen. Wij adviseren u de oefeningen op de achterzijde van dit informatieblad drie maal per dag te doen. Het helpt om de oefeningen in een bak met lauw/warm water uit te voeren. Dit ontspant de spieren.

Herstel

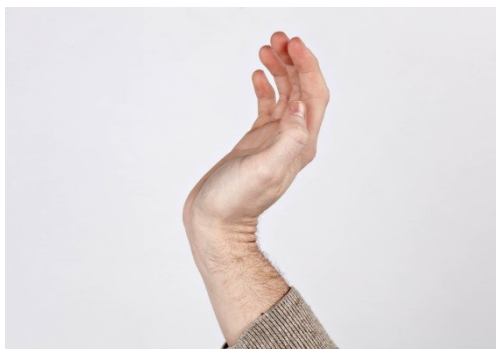
Als uw pols en/of onderarm 's avonds dik, warm en/of stijf wordt, dan moet u nog rustig aan doen. Uw pols/onderarm heeft dan nog hersteltijd nodig.

U moet er rekening mee houden dat u zeker meer dan zes weken nodig heeft, voordat u uw pols weer redelijk goed kunt gebruiken. Na ongeveer drie maanden kunt u uw pols weer volledig normaal en pijnvrij gebruiken.

Oefeningen



Oefening 1 De hand buigen en strekken

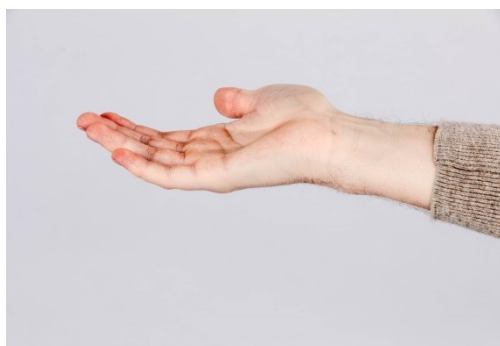
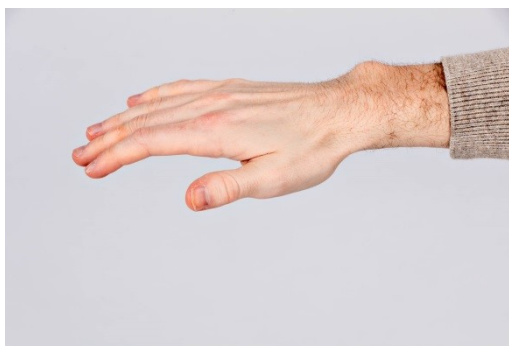


Oefening 2 De hand met tegendruk buigen en strekken

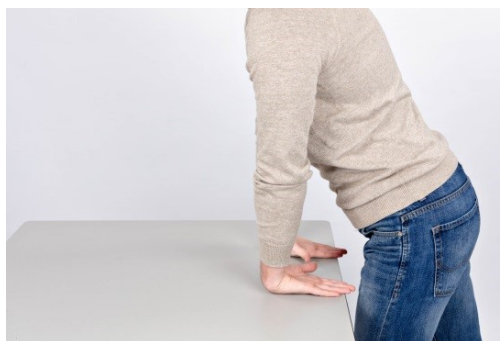


Oefening 3 Knijpen in een spons

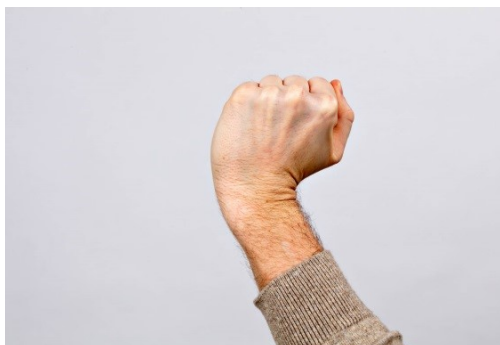
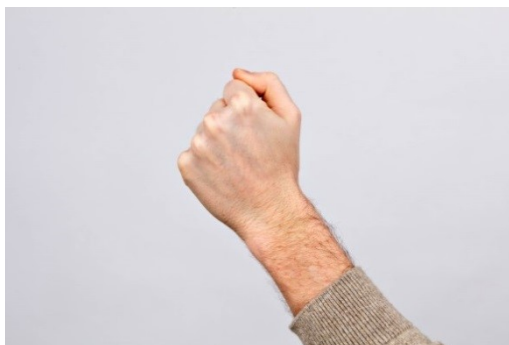




Oefening 4 De pols draaien



Oefening 5 De handrug plat op de tafel plaatsen, bovenlichaam naar voren brengen



Oefening 6 De elleboog op tafel plaatsen, vuist maken en duim naar u toe bewegen

Contact

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft neem dan kunt u kantooruren contact met ons op.

Gipskamer Orthopedie
Gipskamer Heelkunde
Spoed Eisende Hulp (SEH)

043-387 77 47

043-387 77 48

043-387 67 00

(’s avonds, ’s nachts en in het weekend: vraag naar de gipsmeester)

Website

- www.mumc.nl
- www.orthopedie.mumc.nl
- www.gezondidee.nl

Odin 046937 / Uitgave maart 2018

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl

