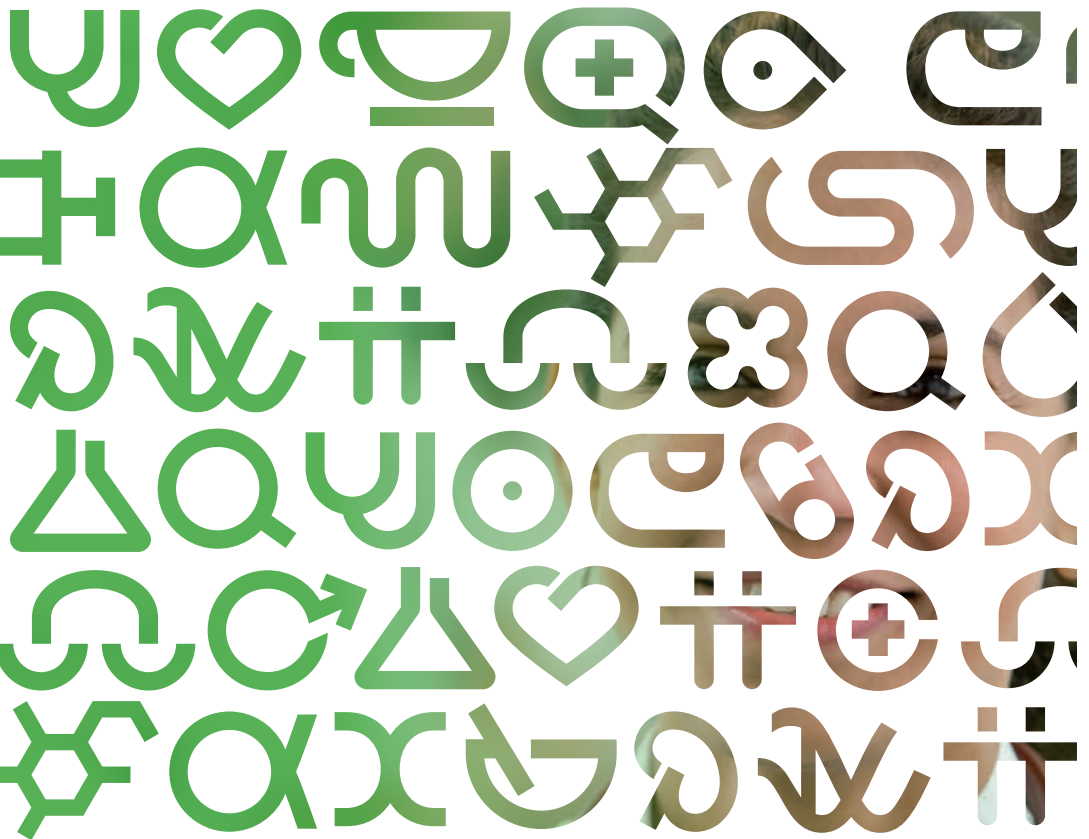


GIPSKAMER

# Revalidatieoefeningen na een polsfractuur

BEHANDELING

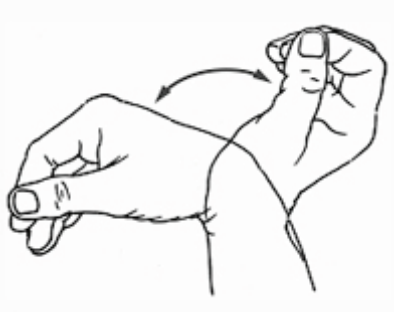


# Revalidatieoefeningen na een polsfractuur

U hebt uw pols gebroken (een polsfractuur) die met gips is behandeld. U kunt nu beginnen met revalidatieoefeningen. In deze folder zetten we een aantal oefeningen op een rijtje. Het kan zijn dat bij de oefeningen de hulp van een fysiotherapeut nodig is.

## Oefening 1: de pols voor- en achterover bewegen

Doel: De pols weer loskrijgen na de gipsbehandeling



Naar achteren buigen:

- Buig de pols 5 keer naar achteren totdat u niet verder kan;
- Houd de pols iedere keer hier 5 seconden vast.

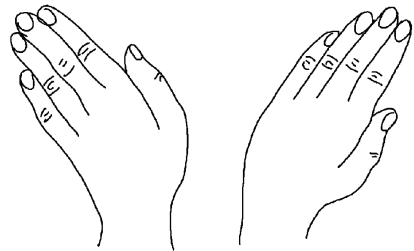
Naar voren buigen:

- Buig de pols 5 keer naar voren totdat u niet verder kan;
- Houd de pols hier iedere keer 5 seconden vast.

U kunt uw onderarm tijdens de oefening op de leuning van een stoel laten rusten.

## Oefening 2: de pols naar binnen en buiten draaien

Doel: De pols weer loskrijgen na de gipsbehandeling



Naar binnen draaien:

- Draai de pols 5 keer naar binnen (naar de buik toe);
- Houd de pols iedere keer 5 seconden vast in de eindstand. (herhaal dit 5x)

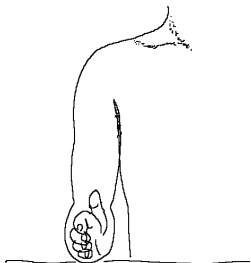
Naar buiten draaien:

- Draai de pols 5 keer naar buiten (naar de zij toe);

- Houd de pols iedere keer 5 seconden vast in de eindstand. (herhaal dit 5x)

## Oefening 3: beweeg de pols van links naar rechts

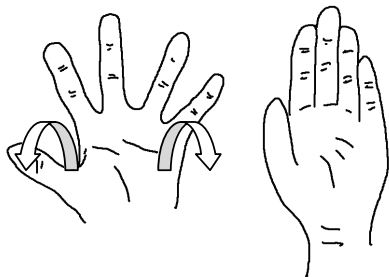
Doel: De pols weer loskrijgen na de gipsbehandeling



Leg uw onderarm dwars op tafel en draai vanuit het midden naar links en naar rechts (herhaal dit 10x)

## Oefening 4: Vingers naar en van elkaar

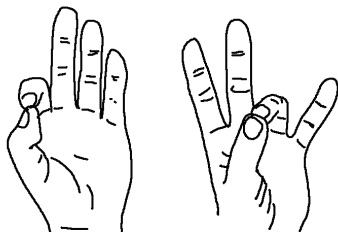
Doel: De vingergewrichten mobiel houden en de knijpkracht van de hand weer op peil krijgen



Spreid uw vingers en doe ze weer naar elkaar (herhaal dit 10x)

## Oefening 5: Duim en vingers tegen elkaar

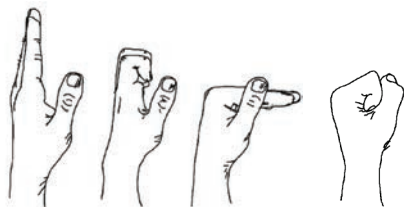
Doel: De vingergewrichten mobiel houden en de knijpkracht van de hand weer op peil krijgen



Duw met de top van uw duim één voor één alle vingers aan (herhaal 10x)

## Oefening 6: Maak een vuist

Doel: De vingergewrichten mobiel houden en de knijpkracht van de hand weer op peil krijgen



Buig uw hand vanuit de knokkels en maak een vuist. Strek de hand hierna weer helemaal (herhaal 10x)

## Oefening 7: Knijp in een balletje

Doel: De vingergewrichten mobiel houden en de knijpkracht van de hand weer op peil krijgen



Knijp in een zacht balletje en ontspan hierna uw hand weer (herhaal 10x)

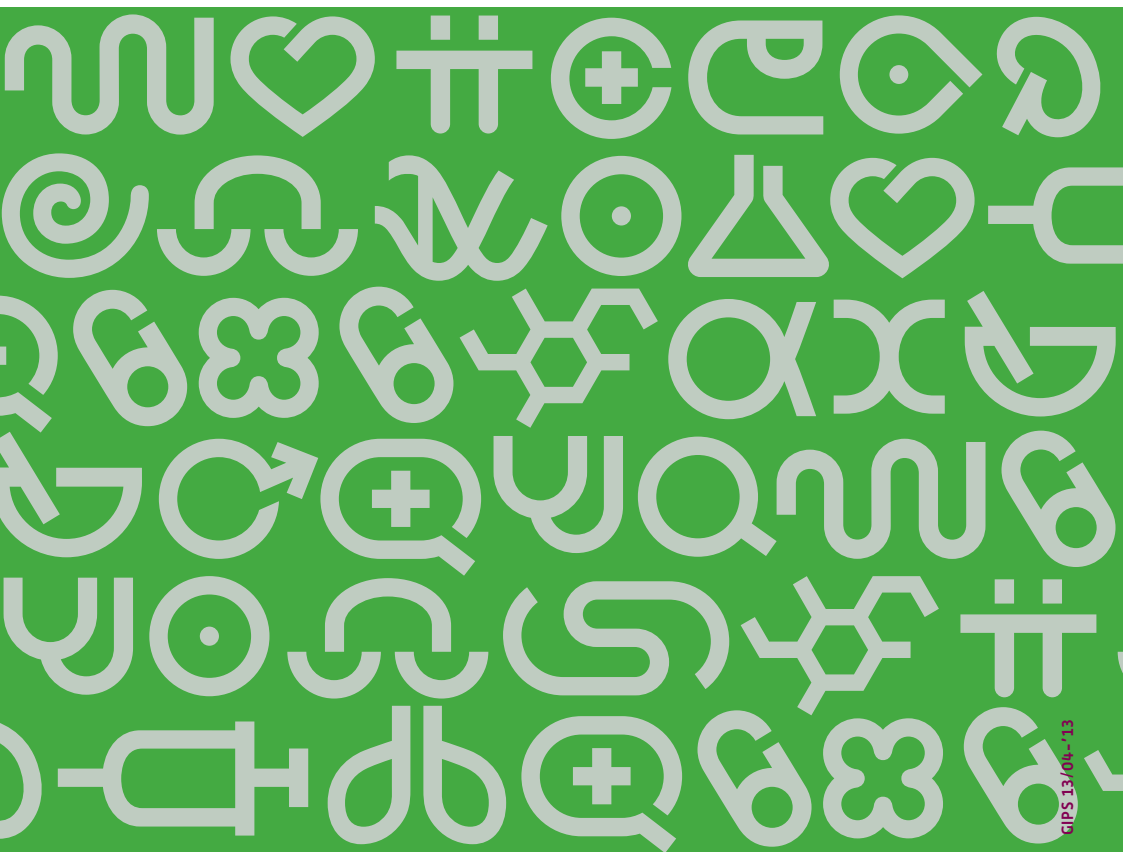
Houd er rekening mee dat u zeker meer dan zes weken nodig hebt, voordat u uw pols weer goed kunt gebruiken. Na ongeveer drie maanden zal uw pols weer normaal en pijnvrij aanvoelen.



## Meer weten?

Ga naar [www.antoniusziekenhuis.nl](http://www.antoniusziekenhuis.nl)

Dit is een uitgave  
van St. Antonius Ziekenhuis



GIPS 13/04-'13

ZIEKENHUIS  
RESEARCH & DEVELOPMENT  
ACADEMIE

ST ANTONIUS

