Revalidatieoefeningen pols en hand

Deze informatie is voor patiënten die revalideren na een letsel van de pols en/of hand.

U bent nu zover hersteld, dat u uw pols en hand weer rustig kunt gaan gebruiken tijdens de dagelijkse handelingen. Zorg dat u de intensiteit langzaam opbouwt en vermijd de eerste weken belastingen, zoals zwaar tillen en contactsporten. Om de functie te verbeteren, is het goed om revalidatieoefeningen te doen. Soms kan begeleiding van een (hand)fysiotherapeut hierbij zinvol zijn. Hieronder geven we u een aantal revalidatieoefeningen.

Houd bij onderstaande oefeningen het volgende aan:

- Herhaal de oefeningen 3 x per dag. Voer elke oefening 10 tot 15 x uit.
- Oefen op geleide van pijn, zwelling en stijfheid. Kijk goed hoe de pols en hand reageren op de oefening en pas daarop het oefenen aan.
- Zorg ervoor dat de schouder niet meebeweegt als u de oefeningen doet.

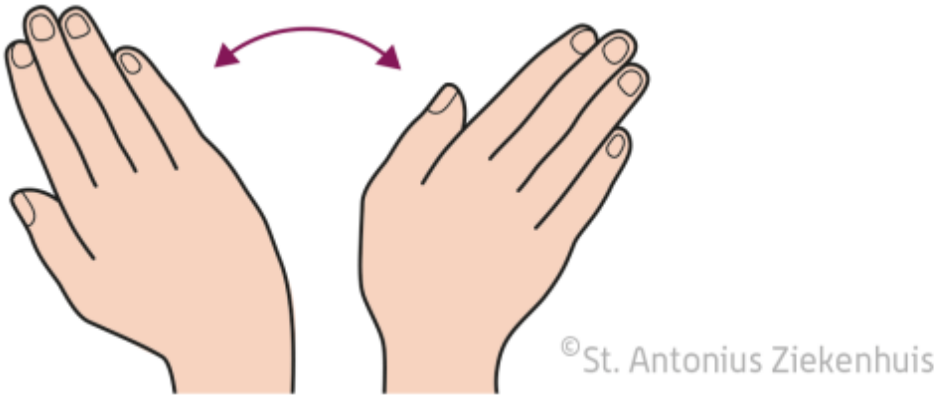
Oefening 1: de pols voor- en achterover bewegen

Het doel van deze oefening is het soepel maken van de pols.

- Beweeg de pols naar voren en naar achteren.
- Tijdens deze oefening kunt u uw onderarm op de leuning van een stoel laten rusten.

Oefening 2: de pols van links naar rechts bewegen

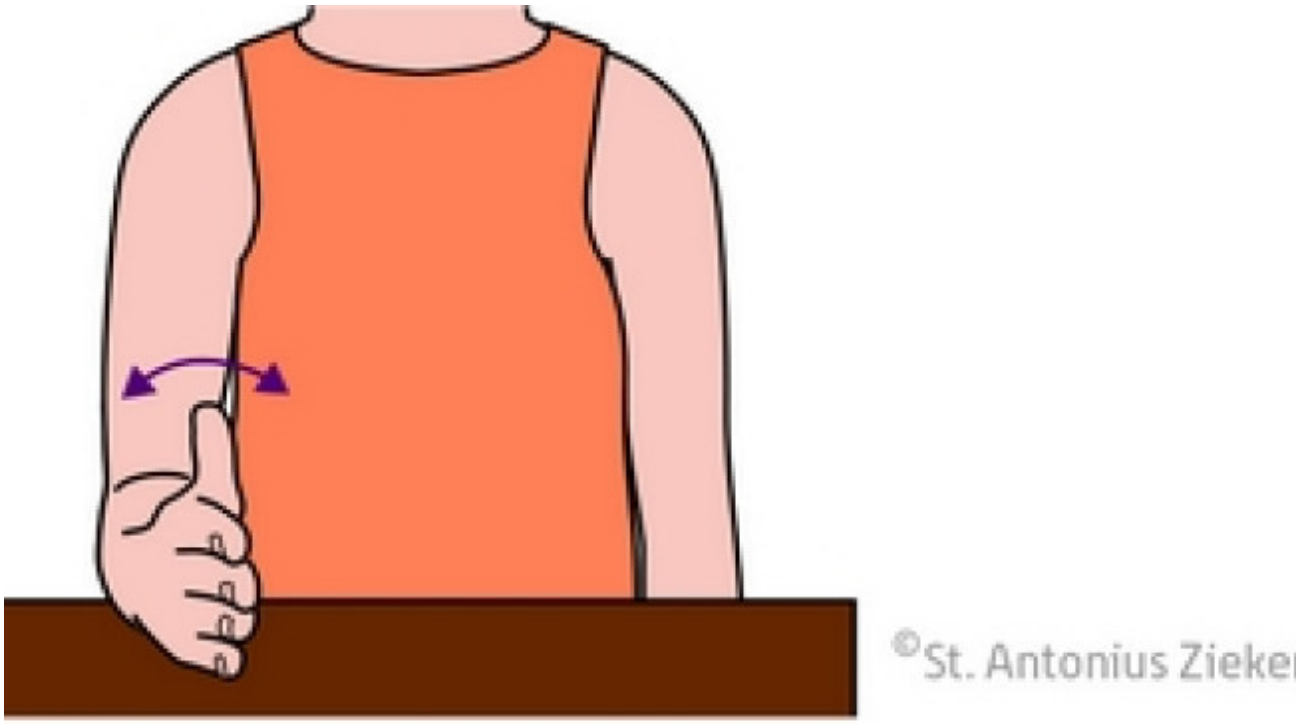
Het doel van deze oefening is het soepel maken van de pols.



- Leg uw hand plat op een tafel en beweeg uw hand van links naar rechts.

Oefening 3: de pols van binnen naar buiten draaien

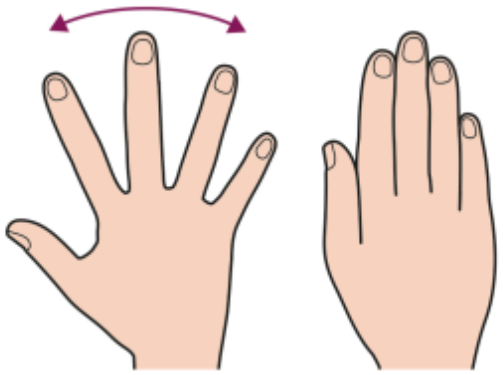
Het doel van deze oefening is het soepel maken van de pols.



- Leg uw onderarm dwars op een tafel en draai vanuit het midden naar binnen en naar buiten.

Oefening 4: vingers naar en van elkaar bewegen

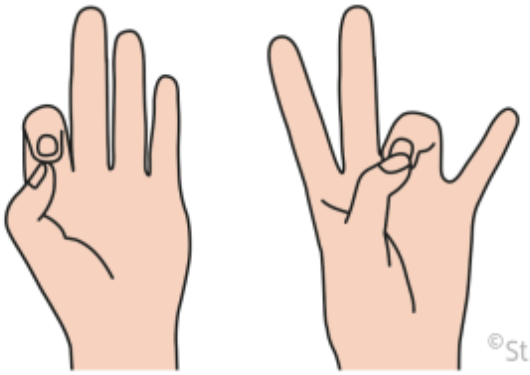
Het doel van deze oefening is de vingergewrichten soepel te maken.



- Spreid uw vingers en beweeg ze weer naar elkaar toe.

Oefening 5: duim en vingers tegen elkaar

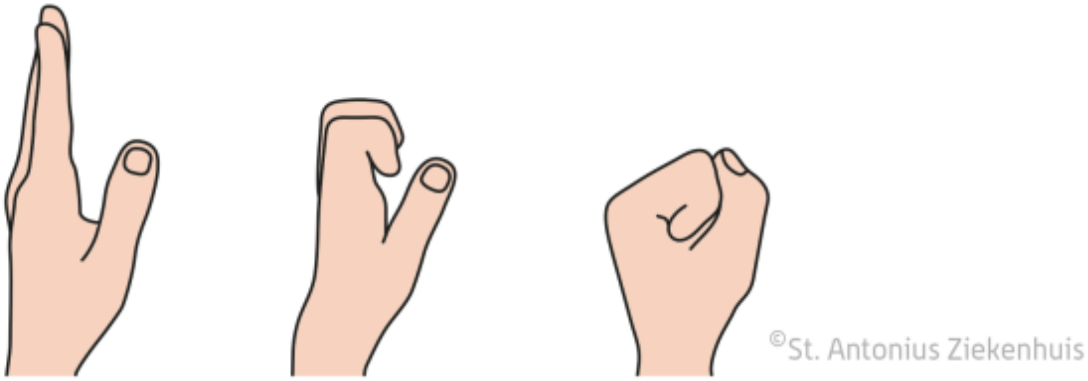
Het doel van deze oefening is de vingergewrichten soepel te maken.



- Raak met de top van uw duim een voor een uw vingers aan.

Oefening 6: maak een vuist

Het doel van deze oefening is om de vingergewrichten soepel te maken en de knijpkracht van de hand te verbeteren.



- Maak een vuist en strek de vingers daarna weer volledig.

Meer informatie

Virtual Fracture Care app

U kunt filmpjes van vergelijkbare revalidatieoefeningen vinden in onze app. U gaat eerst naar het tabblad ‘oefeningen’, vervolgens naar ‘polsoefeningen’ en/of 'handoefeningen'.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Gebroken pols bij volwassenen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/gebroken-pols-bij-volwassenen)

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)
- Hand- en polschirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hand-en-polschirurgie)

Contact Spoedeisende Geneeskunde **T 088 320 33 00**