

## Oefeningen van de pols/hand

Na een operatie of gipsbehandeling heeft het polsgewricht altijd de neiging stijver te worden. Bewegen helpt om stijfheid van het polsgewricht, de vingergewrichten en de pezen in de pols en hand te voorkomen. Door regelmatig te oefenen herstelt u sneller en is de kans op een goed eindresultaat groter. In deze folder leest u hoe u door te bewegen herstel kunt bevorderen.

### Oefeningen

Tijdens de oefeningen moet u de onderstaande richtlijnen handhaven:

- Tijdens het oefenen mag u geen heftige pijn hebben. Een beetje pijn is onvermijdelijk.
- U heeft uw hand/pols te zwaar belast als:
  - U langer dan een half uur napijn heeft.
  - De hand of pols dikker en/of warmer wordt na belasting.
- Als de pols nog erg stijf is, kunt u beter de beweging ondersteunen met de andere hand. Dit noemen we passief oefenen.
- Voer de oefeningen rustig uit.
- Doe elke oefening ongeveer vijf tot tien keer per dag.
- Neem contact op met uw behandeld arts als de functie van uw pols/hand verslechtert in plaats van verbetert en als de pijnklachten toenemen.

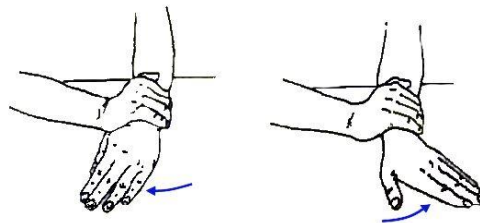
### Oefening 1

*Uitgangshouding:*

Ga rechtop aan een tafel zitten. Leg de onderarm en de hand plat op de tafel. Zet de onderarm vast met de andere hand.

*Uitvoering:*

Beweeg de vlakke hand over de tafel zo ver mogelijk naar rechts. Houd vijf tellen vast. Ga weer terug en doe hetzelfde naar links. Herhaal de oefening op geleide van de pijn.



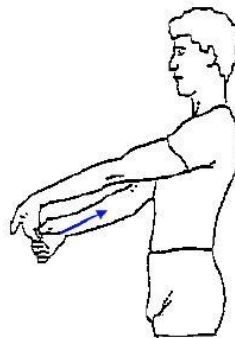
### Oefening 2

*Uitgangshouding:*

Ga rechtop staan. Hef de arm voorwaarts tot horizontaal met de handpalm naar boven gericht.

*Uitvoering:*

Omvat met de andere hand de vingers en trek ze naar je toe totdat je spanning voelt. Houd vijf tellen vast en laat ze los. Ontspan. Herhaal de oefening op geleide van de pijn.



#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

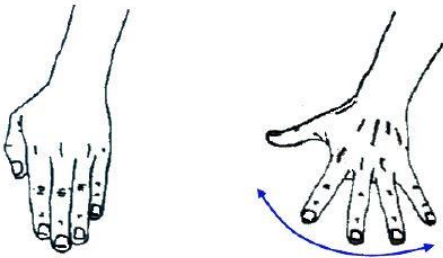
### Oefening 3

#### *Uitgangshouding:*

Ga rechtop aan een tafel zitten. Leg de onderarm en de hand plat op de tafel.

#### *Uitvoering:*

Spread de vingers zo ver mogelijk. Houd vijf tellen vast en sluit ze weer. Herhaal de oefening op geleide van de pijn.



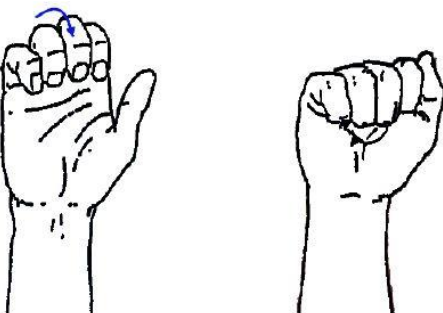
### Oefening 4

#### *Uitgangshouding:*

Ga rechtop aan een tafel zitten. Leg de onderarm op tafel. De handpalm is naar boven gericht. De vingers zijn gestrekt.

#### *Uitvoering:*

Rol de vingers kootje voor kootje op tot een vuist. Duw met de andere hand de vingers nog iets verder in de gebogen stand. Rol ze dan langzaam weer af. Herhaal vijf keer.



### Oefening 5

#### *Uitgangshouding:*

Ga rechtop voor een tafel staan en zet de hand plat op tafel neer met de vingers naar voren gericht. De elleboog is gestrekt

#### *Uitvoering:*

Zet de hand vast met de andere hand en trek de arm naar boven. Houd vijf tellen vast en laat weer los. Ontspan. Herhaal de oefening op geleide van de pijn.



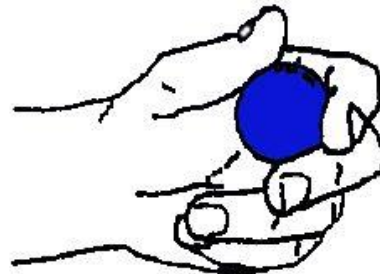
### Oefening 6

#### *Uitgangshouding:*

Ga rechtop aan tafel zitten

#### *Uitvoering:*

Doe lichte oefeningetjes met de hand. Speel met een balletje, een spons een muntstuk, een aansteker, enzovoort.



### **Vragen**

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met secretariaat Heekunde via telefoonnummer 088 708 52 43

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).