

Gipskamer
040 286 4814

Inleiding

Je mag van jouw behandelend arts jouw pols weer gaan gebruiken. Als het gips verwijderd is, kan de pols pijnlijk en stijf aanvoelen en je kunt jouw pols misschien niet zo goed bewegen. Dit komt doordat je het gewricht een tijd niet hebt kunnen bewegen. Om het herstel te bevorderen adviseren wij jou de oefeningen van deze folder drie tot vijf maal per dag te doen, gedurende 10 minuten. Dit mag eventueel nog vaker. Het helpt om de oefeningen uit te voeren in lauw/warm water. Het water ontspant jouw spieren.

Ga niet forceren tijdens het oefenen, probeer iedere dag de beweeglijkheid van jouw pols op te bouwen. De fysiotherapeut kan je hierbij helpen, mocht dit medisch noodzakelijk zijn krijg je een verwijzing mee naar huis

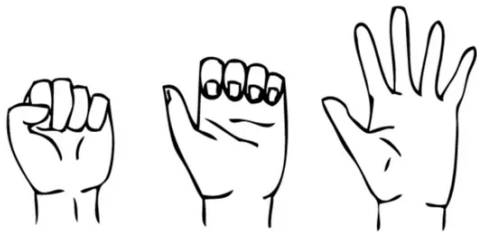
Herstel

Wanneer jouw pols en/of onderarm 's avonds dik, warm of pijnlijk wordt, dan moet je meer rust nemen. Jouw pols/ onderarm heeft dan nog hersteltijd nodig.

Houd er rekening mee dat je zeker zes weken of meer nodig hebt, voordat je jouw pols weer redelijk goed kunt gebruiken. Na verloop van tijd kun je jouw pols weer beter bewegen.

Oefeningen

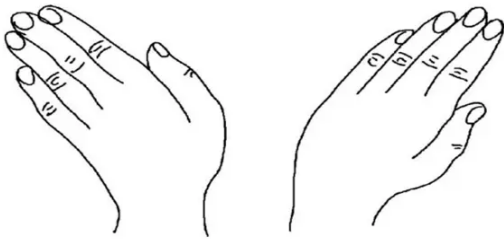
Maak een vuist door jouw vingers helemaal te buigen, de duim blijft buiten de vuist. Houd dit vijf seconde vast. Streck jouw vingers daarna maximaal, houd dit ook vijf seconden vast. Maak eventueel gebruik van een spons of een balletje.



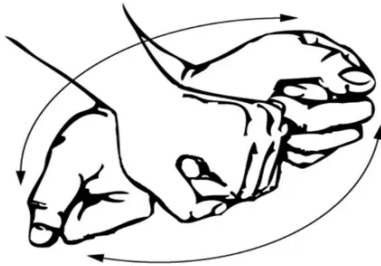
Beweeg de pols naar achteren en naar voren zoals op de afbeelding te zien is. Houd hierbij de vingers zo ontspannen mogelijk.



Beweeg de pols, zoals op de afbeelding hiernaast, afwisselend naar links en naar rechts.



Draai rondjes vanuit jouw pols. Draai afwisselend rondjes linksom en rechtsom.



Maak een beweging alsof je een sleutel in een slot omdraait.



Tot slot

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan met de gipskamer tijdens het telefonisch spreekuur op maandag t/m vrijdag vanaf 8.30 tot 10:00 uur en vanaf 13.30 tot 14.30 uur, tel. 040 - 286 48 14.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/gjp009-oefeningen-na-een-gebroken-pols/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GIP009
19-07-2022