



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 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

043-387 77 47

algemeen Mumc+ (door verbinden met gipskamer)

043-3876543

Spoedeisende Hulp (SEH)

043-387 67 00 ('s avonds, 's nachts en in het weekend)

Websites

- www.mumc.nl (<https://www.mumc.nl>).
- orthopedie.mumc.nl (<https://orthopedie.mumc.nl>).
- gezondidee.mumc.nl (<https://gezondidee.mumc.nl/>).