

# Oefenprogramma na een polsbreuk

U heeft pas uw pols gebroken en deze is met gips behandeld. U kunt nu beginnen met het hersteltraject in de vorm van een oefenprogramma. In deze folder leggen we dit programma stapsgewijs uit.



Rijnstate

*Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!*

# Waarom een oefenprogramma?

U heeft uw pols gebroken en een operatie of gips om uw pols gehad. Na een operatie of na het verwijderen van het gips kan uw pols er gezwollen en/of verkleurd uitzien. Ook kan de pols stijf en stijf en pijnlijk aanvoelen. Een oefenprogramma is belangrijk omdat bewegen stijfheid, pijn en zwelling van gewrichten vermindert. Voer daarom het oefenprogramma goed en volledig uit.

## Adviezen voor het oefenprogramma

- Tijdens of na het oefenen kan u last krijgen van pijn of zwelling van uw pols. Blijft u toch dagelijks de oefeningen doen.
- Krijgt u pijn, dan kunt u eventueel pijnstillers innemen.
- Het is belangrijk dat u geleidelijk uw hand steeds meer gaat gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten. Doe dit altijd in overleg met uw behandelend arts of handtherapeut.
- **Probeer de oefeningen 5 keer per dag te herhalen. Voer elke oefening 10 tot 15 keer uit.**
- Eventueel kunt u het oefenprogramma samen met een handtherapeut doen. Vraag uw behandelend arts om een verwijzing.

# Het oefenprogramma van week tot week

## Week 1 en 2

**Doelen: het soepel houden van uw vingers, hand en arm. Het voorkomen en verminderen van zwelling.**

1. Maak een vuist en strek en spreid uw vingers.



2. Maak een 'dakje' en maak een haakvuist.



3. Buig en strek uw pols.



4. Leg uw hand op tafel en maak een zijwaartse beweging.



5. Buig en strek uw elleboog.



6. Beweeg uw arm van onder uw heup naar boven uw hoofd.



### Week 3 en 4

**Doelen: Het soepel houden van uw vingers, pols en arm. Het inschakelen van uw hand bij lichte dagelijkse activiteiten zoals wassen, eten en aankleden. Daarnaast starten met het pakken en verplaatsen van lichte voorwerpen tot maximaal 500 gram.**

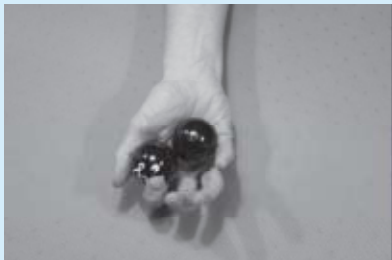
7. Verplaats tien knikkers.



8. Til een gevuld glas op.



9. Draai twee Chinese ballen om elkaar heen in uw hand.



10. Kneed en knijp in een stressbal, putty of spons.



## Week 5 en 6

**Doelen: Starten met het belasten van uw pols bij zwaardere activiteiten.  
Schakel uw hand volledig in bij alle activiteiten.**

11. Til een fles op die gevuld is met een halve liter water.



12. Oefen met een powerball of knijp in een stevige putty.



13. Til een boodschappentas op die gevuld is met volle anderhalveliter-flessen.  
Bouw dit op van één fles naar drie flessen. Hou dit één minuut vol en herhaal  
deze oefening drie keer.

Voer uw oefeningen rustig en consequent uit. Krijgt u pijn tijdens het oefenen  
en houdt deze langer dan een uur aan, neemt u dan contact op met uw  
behandelend arts of handtherapeut. Belangrijk is om niets te forceren.

# Behandeling door een handtherapeut

De behandeling van klachten aan uw hand en pols luistert zeer nauw. Het is aan te raden om u door een gespecialiseerd handtherapeut te laten behandelen. Woont u niet in de buurt van Rijnstate, dan kunnen wij een therapeut aanbevelen bij u in de omgeving die lid is van ons specialistische hand- en polsnetwerk.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact met ons op via onderstaande telefoonnummers:

Afdeling Handtherapie Arnhem	088 - 005 6366
Polikliniek Chirurgie/orthopedie Arnhem	088 - 005 7737
Gipskamer Arnhem	088 - 005 6679

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de  
regio Arnhem, Rheden  
en De Liemers.

### **Rijnstate**

Postbus 9555  
6800 TA Arnhem  
T 088 - 005 8888  
E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)  
[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)