

# Oefenen na een gebroken pols

Polikliniek Chirurgie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie

# Inleiding

U heeft uw pols gebroken en deze is behandeld met een operatie of met gips. U kunt nu beginnen met oefeningen. In deze folder leggen we de oefeningen uit.

## Waarom oefenen?

Na een operatie of na het verwijderen van het gips kan uw pols er gezwollen en/of verkleurd uitzien. Ook kan uw pols stijf en pijnlijk aanvoelen. Oefenen is belangrijk omdat dit de stijfheid, pijn en zwelling van gewrichten verminderd. Na een operatie kunnen de oefeningen verklevingen van pezen en/of het litteken voorkomen. Voer daarom de oefeningen goed en volledig uit.

## Adviezen voor de oefeningen

- Tijdens of na het oefenen kan u last krijgen van pijn of zwelling van uw pols. Blijft u toch dagelijks de oefeningen doen.
- Als u langer dan 30 minuten napijn heeft, of als uw pols/hand dikker en/of warmer wordt na oefenen/belasting zijn dit signalen dat u te zwaar heeft belast.
- Voer de oefeningen rustig uit. Zet geen kracht bij de bewegingen. Oefen in het begin in warm water. Hierdoor ontspannen uw spieren meer.
- Als uw pols nog erg stijf is, kunt u uw pols tijdens de oefeningen ondersteunen met uw andere hand.
- Het is belangrijk dat u geleidelijk uw hand steeds meer gaat gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten.
- Kracht bouwt u geleidelijk op in 6 weken.
- Als uw pols/hand steeds minder kunt bewegen of uw pijnklachten toenemen neemt u contact op met de chirurg.

# Oefeningen

Hierna staan de oefeningen die u de komende 6 weken moet doen. Probeer de oefeningen 5 keer per dag te herhalen. Voer elke oefening 5 tot 10 keer uit.

## Spreiden-sluiten van de vingers

Spreidt en sluit uw vingers. Dit is een belangrijke oefening om het vocht (oedeem) in uw hand/pols te verminderen.



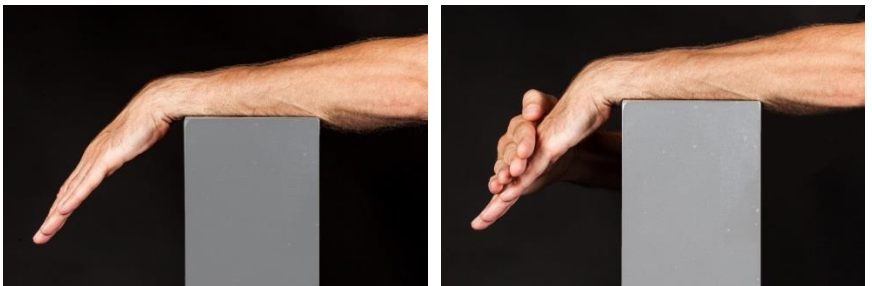
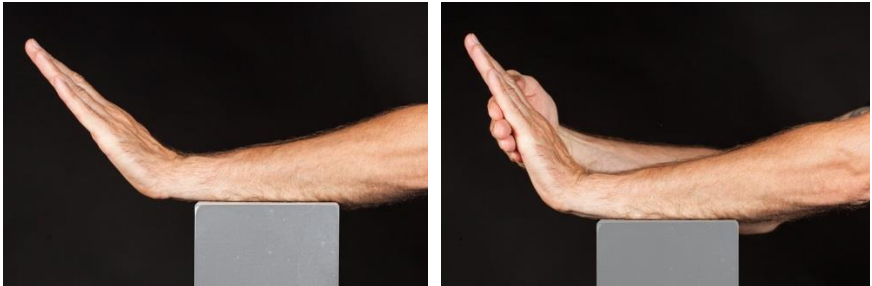
## Draaioefeningen voor uw onderarm

- Zet de elleboog van uw arm met de aangedane pols in uw zij.
- Draai uw onderarm met de handpalm naar beneden.
- Draai daarna uw onderarm met de handpalm naar boven.
- Wissel deze beweging af.



### Buig- en strekoefening van de pols

- Leg uw aangedane pols met de handpalm naar beneden over de rand van een tafel.
- Buig en strek uw pols, terwijl u uw pols ondersteunt met uw gezonde hand. Zet geen kracht, dus duw uw pols niet naar boven of beneden.



### Zwaai oefeningen voor uw pols

- Leg uw aangedane pols met de handpalm plat op tafel.
- Maak nu een zwaai beweging met uw hand over de tafel. Ga van links naar rechts.



### **Buig- en strekoefening van uw vingers**

- U maakt in 3 stappen een vuist (zie foto's hieronder).
- U kunt eventueel met uw andere hand de vingers helpen buigen.
- Door het vocht in de hand kan de vuist in het begin vaak niet volledig gemaakt worden.



Stap 1: houd uw pols omhoog en strek uw vingers recht naar voren



Stap 2: buig uw vingers vervolgens naar beneden



Stap 3: maak een vuist door uw vingers naar binnen te halen

## Knijpen van de van de hand

Pak een zacht balletje of washandje vast in uw hand en maak rustige knijpbewegingen.



## Pincetgrepen van de vingers

- Maak met de duim pincetgrepen met alle vingers.
- De duim en vingers gaan na elke pincetgreep terug naar de beginstand. Maak grote bewegingen met de duim en vingers.



Beginstand



# Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw behandelend specialist of physician assistant trauma-chirurgie. Zij beantwoorden uw vragen graag. Op werkdagen kunt u tussen 08.00-17.00 uur bellen naar de polikliniek Chirurgie, tel. (078) 652 32 50.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
september 2019  
pavo 1542