

## **POLS- EN VINGEROEFENINGEN**

---

NA VERWIJDERING VAN GIPS

## **Inleiding**

Nadat uw gips is verwijderd, mag u van uw behandelend arts uw pols en/of vingers weer bewegen. De gewrichten van de pols en vingers kunnen nog stijf aanvoelen. Dit komt omdat u de gewrichten een tijd niet heeft gebruikt en er nog vochtophoping aanwezig is. Om uw herstel te bevorderen is het belangrijk om thuis oefeningen te doen. In deze folder vindt u oefeningen voor pols, duim en vingers.

## **Herstel**

Wij adviseren u om de oefeningen in deze folder minimaal drie tot vijf keer per dag te doen. Om de bewegingen makkelijker te maken, kunt u de oefeningen eventueel in een bak warm water doen.

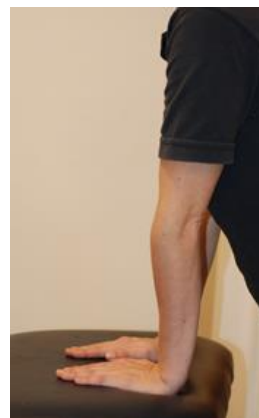
Forceer niet tijdens het oefenen, maar probeer iedere dag de beweeglijkheid van de pols en/of vingers op te bouwen.

Als u veel vocht in de onderarm heeft, kan het helpen om uw hand op een kussen te leggen als u zit of ligt. U kunt een elastische kous (tubigrip) krijgen die de bewegingen ondersteunt en zwellingen tegengaat. Tijdens het slapen dient u deze elastische kous te verwijderen omdat deze anders de bloeddorstrooming kan belemmeren.

## OEFENINGEN VOOR DE POLS

### Pols extensie oefening

Houd uw handpalmen plat op een tafel en probeer met gestrekte armen de schouders boven uw handen te bewegen. Houd deze stand acht tot vijftien tellen vast. Herhaal dit twee/drie keer.



### Pols flexie oefening

Houd uw handrug plat op tafel en met probeer met gestrekte armen uw lichaam van de tafel af bewegen. Houd deze stand acht tot vijftien tellen vast. Herhaal dit twee/drie keer.



### Pols extensie/flexie oefeningen

Steek je arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven, terwijl je vingers naar beneden wijzen. Pak met je andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder, totdat je spanning voelt aan de buitenzijde van de onderarm. Houd deze stand acht tot vijftien tellen vast en herhaal dit twee/drie keer. Dezelfde oefening voor de polsbuigers, maar dan met de vingers naar boven. Je voelt nu spanning aan de binnenzijde van je onderarm.



## Deviatie oefeningen

Maak een vuist en beweeg de pols met een zijwaartse beweging naar binnen en naar buiten. Houdt de pols in de maximale stand vijf tellen vast. Herhaal de oefening twee/drie keer.



## Pro- & supinatie oefeningen

Houd de elleboog in 90 graden gebogen tegen uw lichaam aan. Draai de pols zodat de handpalm naar boven wijst. Houdt deze positie enkele seconden vast. Draai nu de andere kant op zodat de handrug naar boven wijst en houdt enkele seconden vast. Herhaal de oefening acht tot tien keer.



## OEFENINGEN VOOR DE VINGERS

### Streekpees oefeningen

- A) Vingers recht
- B) beweeg door naar de haakvuist
- C) beweeg door naar de volle vuist
- D) beweeg door naar de platte vuist
- E) eindig met het dakje

**Aandachtspunten:** probeer alle posities enkele seconden vast te houden. Echter is dit niet altijd mogelijk vanwege zwelling van de vingers. Probeer ondanks de beperking toch de oefening rustig, pijnvrij uit te voeren. Kijk hoe ver u komt, maar forceer niet.



**A**

**B**

**C**

**D**

**E**

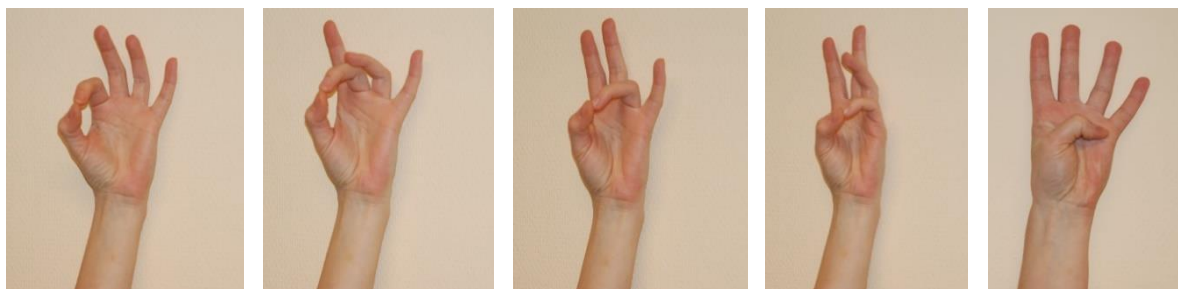
### Vingers spreiden

Spreid uw vingers en breng ze weer bij elkaar. Herhaal deze oefening acht tot vijftien.



## **OEFENING VOOR DE DUIM**

Probeer met de duim één voor één alle vingertoppen aan te raken. Begin met de wijsvinger en ga richting de pink en glij dan over de pink naar de handpalm. Houd dit in de uiterste positie vijf seconden vast. Herhaal de oefening drie tot vijf keer.



## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen via onderstaande gegevens.

### Franciscus Gasthuis

Chirurgisch Behandelcentrum, op werkdagen van 8.00 tot 16.00 uur, via telefoonnummer 010 - 461 6163.

### Franciscus Vlietland

Gipskamer, op werkdagen van 8.00 tot 16.30 uur, via telefoonnummer 010 - 893 1931.

Buiten deze tijden kunt u bij spoed contact opnemen met de Spoedeisende Hulp:

- Franciscus Gasthuis (Rotterdam): 010 - 461 6720
- Franciscus Vlietland (Schiedam): 010 - 893 0101  
(Bereikbaar van 8.00 uur tot 21.00 uur. Buiten deze uren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp van Franciscus Gasthuis)