

U heeft een letsel van de hand of pols gehad waarvoor u eventueel een aantal weken gips om uw pols en/of hand heeft gehad. Uw pols en/of vingers kunnen stijf voelen, zeker na verwijdering van het gips. De beweeglijkheid in pols / vingers zal, door middel van oefenen, weer herstellen. Het is, in eerste instantie, niet nodig om de oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut te doen, tenzij de arts u anders adviseert. Hieronder staan een aantal oefeningen beschreven die u zelf kunt doen.

Let daarbij op de volgende aandachtspunten:

- Het oefenen mag u voelen, maar u mag niet door de pijn heen bewegen.
- Verdeel de oefenmomenten over de dag, dus bijvoorbeeld 4-5 keer per dag.
- Neem tussen de oefeningen een minuut pauze.
- Als u na het oefenen pijn heeft die langer dan 15 minuten aanhoudt, dan heeft u te veel gedaan.

De oefeningen kunnen, in eerste instantie, ook onder warm water gedaan worden. De warmte voelt aangenaam en bewegingen gaan gemakkelijker/lichter in het water.

Oefeningen pols



1. Houd uw vingers ontspannen en beweeg uw pols rustig naar achteren, uw vingers in licht gebogen stand. Houd deze stand 5 seconden vast.

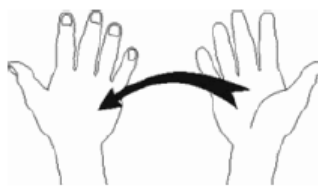
2. Beweeg vervolgens uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand 5 seconden vast. Herhaal deze beweging 5 keer.

Oefening 1 en 2 kunt u het beste doen door uw onderarm op een stoelleuning te leggen waarbij de hand over de rand van de leuning hangt. Zo zorgt u ervoor dat de beweging alleen vanuit de pols komt en niet vanuit de elleboog of schouder.

3. Probeer de handpalmen tegen elkaar te drukken. Houd deze stand 5 seconden vast. Herhaal dit 5 keer.



4. Kijk in de palm van uw hand en draai de hand zodat u op de rug hand kijkt. Bij deze oefening houdt u uw onderarmen op de leuning van een stoel en de bovenarmen/ellebogen tegen uw zij gedrukt.



5. Beweeg uw gestrekte hand afwisselend naar pink en duimzijde.



Oefeningen handen/vingers



1. Strek uw vingers volledig uit.
Doe dit 5 keer.



2. Buig uw vingers tot een dakje. Houd deze stand 5 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.



3. Buig de twee gewrichten van uw vingers, buig bij uw duim alle gewrichten.

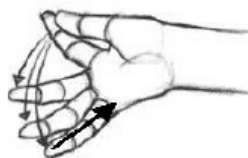


4. Vervolgens strekt u vanuit de gebogen positie uw vingers één voor één, begin met de wijsvinger. Herhaal dit 3 keer.



6. Spreid uw vingers volledig en sluit ze dan weer. Herhaal deze oefening 5 keer.

5. Maak een volledige vuist, hierbij zijn alle gewrichten van uw vingers gebogen. Uw duim blijft buiten de vuist. Houd deze stand 5 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.



7. Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glijd dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden. Herhaal dit 5 keer.

8. Knijp met uw hand in een balletje of zachte klei. Doe dit 30 seconden en herhaal het 3 keer.