

Oefening hand/pols na distale radius fractuur (operatief)

Algemeen

Na een operatie is het belangrijk om te herstellen en geleidelijk uw dagelijkse activiteiten te hervatten. Voor een spoedig herstel moet u weten welke oefeningen nodig zijn om de kracht en mobiliteit van de vingers en pols te verbeteren. Bewegen is belangrijk om de gewrichten soepel te houden, maar ook om de zwelling sneller af te voeren.

Adviezen bij de oefeningen

- Voer de oefeningen rustig uit en gebruik weinig kracht.
- Na het oefenen kan het zijn dat u meer pijn en zwelling van uw hand en/of pols ervaart.
- Houdt de pijn of zwelling langer dan 30 minuten aan, dan is het verstandig om rustiger te oefenen, minder kracht te gebruiken en het aantal herhalingen te verminderen.
- Gebruik geen balletjes om in te knijpen.

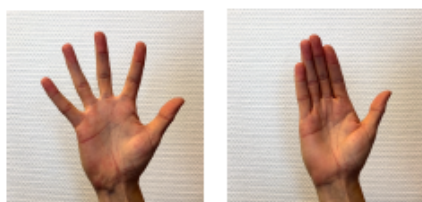
Littekenmassage

Start met littekenmassage 2 dagen na het verwijderen van de hechtingen (als het litteken dan nog niet droog is, wacht u tot het litteken wel droog is)
Masseer 5-10 minuten het littekengebied en probeer de huid naar alle richtingen te bewegen.

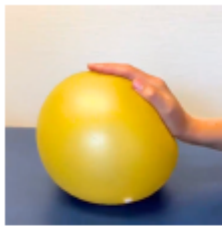
Handtherapie

Een handtherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van hand- en polsproblematiek. Een handtherapeut kan u helpen bij het herstel van mobiliteit en kracht en u begeleiden bij het hervatten van uw dagelijkse activiteiten, werk, hobby's en/of sport.

Oefeningen hand en pols

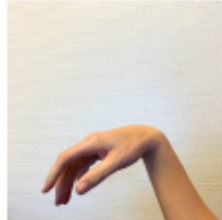


Vingers spreiden en sluiten



Buigen en strekken van de pols

U rolt rustig heen en weer waarbij u de eindstanden van de pols opzoekt.



Buigen en strekken van de pols

U buigt en strekt de pols zonder 'door te duwen'. De vingers laat u zo ontspannen mogelijk meebewegen.



Zijwaarts bewegen van de hand

Beweeg rustig uw hand van links naar rechts.



Roteren van de hand

Plaats de elleboog in de zij, en draai uw handpalm rustig van boven naar beneden en terug.



Buigen en strekken van de pols

U plaatst de handpalmen tegen elkaar, en duwt rustig de ellebogen uit elkaar. U gaat net zo ver door als dat de handpalmen elkaar nog raken en houdt dit enkele tellen vast.

Doe alle oefeningen 3-5 keer per dag en 10-20 herhalingen

Hand - Pols groep Zaanstreek - Waterland