



# Hand- en pols oefeningen

Gipskamer

## Inleiding

U heeft onlangs uw pols gebroken. Daarvoor heeft u een periode gips gehad wat ervoor zorgt dat de breuk rust krijgt en geneest maar tegelijkertijd ook de pols verstijft.

In deze folder zetten we een aantal oefeningen voor u op een rijtje. U kunt ervoor kiezen om een fysiotherapeut te bezoeken, dit is echter in de meeste gevallen niet nodig. Raadpleeg voor het aantal behandelingen die binnen uw polis vallen altijd uw zorgverzekering. U heeft voor het bezoek aan een fysiotherapeut geen verwijzing nodig.

Het zijn 6 oefeningen. De eerste 3 oefeningen zorgen ervoor dat de pols weer soepel wordt. Oefening 4, 5 en 6 zorgen ervoor dat de grijp kracht in de hand en vingers weer geoefend wordt. Probeer 3 tot 6 keer per dag het oefenschema te doorlopen. Houd er rekening mee dat u zeker 4 weken nodig heeft om de ergste stijfheid uit de pols te oefenen. De eerste 2 weken na de gips periode mag u geen zware dingen tillen, de weken daarna mag u dit rustig opbouwen en kijken wat gaat. De pols kan ook nog geruime tijd dik worden gedurende de dag, dit hoort erbij. Na ongeveer 3 maanden zal uw pols weer normaal en pijn vrij aanvoelen.

## Oefeningen

### Oefening 1; De pols voor- en achterover bewegen

Doe dit bijvoorbeeld aan de eettafel waarbij u uw pols over de rand van de tafel laat hangen en uw onderarm met uw gezonde hand vasthoudt.



Buig de pols 5 keer naar achteren en 5 keer naar voren totdat u niet verder kan en houd steeds 5 seconden vast in de eindstand

### Oefening 2; De pols naar binnen en naar buiten draaien

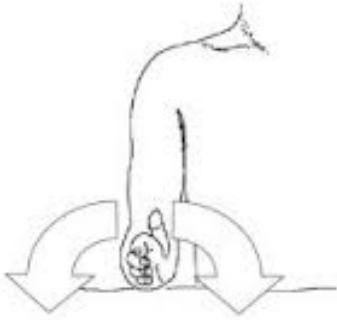
U maakt bij deze oefening een soort zwaai beweging. Doe dit bijvoorbeeld aan de eettafel waarbij u op uw elleboog leunt en uw onderarm vasthoud met uw gezonde hand.



Draai de pols 5 keer naar binnen en 5 keer naar buiten totdat u niet verder kan en houd steeds 5 seconden vast.

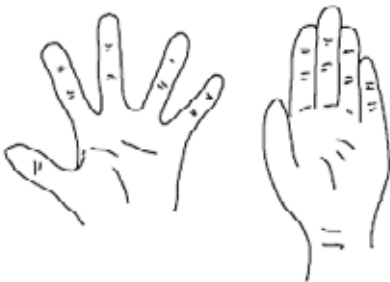
### Oefening 3; Beweging van de pols van links naar recht

Ook deze oefening kunt u het beste uitvoeren aan de eettafel.



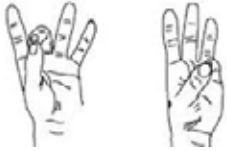
Leg uw onderarm dwars op een tafel en draai vanuit het midden naar links en naar rechts zover als de stijfheid dit toelaat. Herhaal dit 10 keer.

### Oefening 4; Spreiden van de vingers



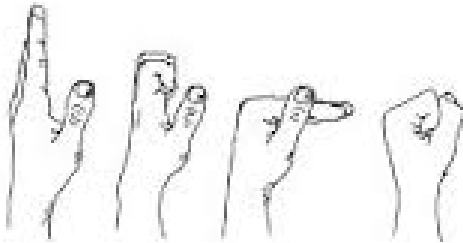
Spreid de vingers zover als dit mogelijk is en sluit de vingers weer. Herhaal dit 10 keer.

## Oefening 5; Duim en vingers tegen elkaar



Duw met het topje van de duim één voor één tegen alle vingers. Herhaal dit 10 keer.

## Oefening 6; Vuist maken



Buig uw hand vanuit de knokkels en maak een vuist zoals op bovenstaand plaatje in stappen. Strek de hand hierna weer helemaal. Herhaal dit 10 keer.

## Contact

Bij vragen of klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer;

### Hoorn:

- Telefonisch spreekuur tijdens kantooruren van 8.30 - 10.00 en 13.30 - 15.00 uur belt u 0229-208259.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0229-257699

### Purmerend:

- Tijdens kantooruren van 9.00 tot 16.30 uur belt u 0299-457615.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0299-457620.

NB: Ga met vragen of klachten niet naar de huisarts of de huisartsenpost. <neem altijd contact op met het ziekenhuis.

De gipskamer heeft ook een internetsite met informatie: [www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer](http://www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer)



**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-01126-NL 07-01-2021