

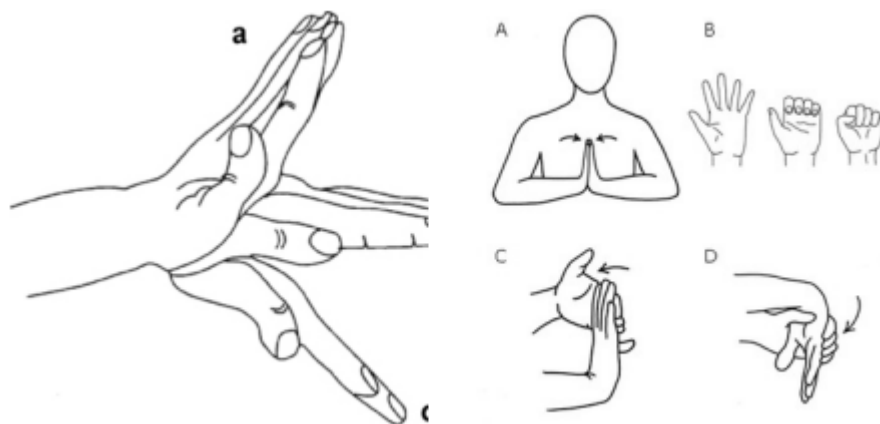
## Revalidatie polsoefeningen

Na een gipsbehandeling bij een polsbreuk is het van belang dat u onderstaande instructies en leefregels opvolgt.

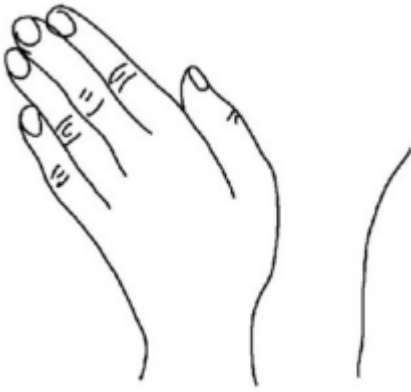
### Instructies

Na het verwijderen van het gips kan uw pols stijf zijn en pijn doen. U kunt hem waarschijnlijk moeilijk bewegen. Houd uw pols de eerste dagen tijdens het oefenen in een bak (of wastafel) met lauwwarm water. Dit helpt de spieren te ontspannen. Met oefeningen maakt u uw pols weer soepel. Voer de oefeningen ongeveer 4 keer per dag uit, 10 tot 15 minuten per keer. Forceer in het begin niet. Als u te intensief (meer dan 4 keer per dag) oefent, kan uw pols zwellen, rood worden en pijn gaan doen. Blijf dagelijks oefenen totdat uw pols en vingers weer soepel aanvoelen en u ze goed kunt bewegen.

1.a Beweeg uw hand zover mogelijk (tot u pijn voelt) naar beneden en naar boven. Doe dit een paar keer met gestrekte vingers en een paar keer terwijl u een vuist maakt.



1.b Beweeg uw pols naar uw pink toe en naar uw duim toe.



2. Zaten ook uw vingers in het gips? Train dan ook uw vingers. U ziet op de afbeelding hieronder hoe dat moet.



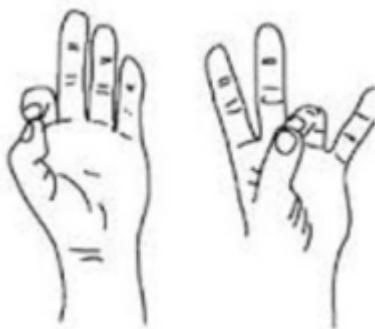
3. Zet uw elleboog tegen uw zij en draai uw hand naar binnen (zodat u de rug van uw hand ziet) en naar buiten (zodat u in uw hand kijkt).



4. Spreid uw vingers en breng ze weer naar elkaar toe.



5. Breng uw duim naar de wijsvinger, ringvinger, enzovoort (zie onderstaande afbeelding).



### **Leefregels**

De eerste 2 tot 3 weken kunt u beter geen zware dingen tillen of iets uitwringen. Dat belast u uw pols teveel. Doe ook nog geen sport waarbij u uw pols veel gebruikt of u veel kans heeft om te vallen.

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer>)