

# Oefeningen na een gebroken pols

---

## Inleiding

U mag van uw behandelend arts uw pols weer gaan gebruiken. Als het gips verwijderd is, kan de pols pijnlijk en stijf aanvoelen en u kunt uw pols misschien niet zo goed bewegen. Dit komt doordat u het gewricht een tijd niet heeft kunnen bewegen. Om het herstel te bevorderen adviseren wij u de oefeningen van deze folder drie tot vijf maal per dag te doen, gedurende 10 minuten. Dit mag eventueel nog vaker. Het helpt om de oefeningen uit te voeren in lauw/warm water. Het water ontspant uw spieren.

Ga niet forceren tijdens het oefenen, probeer iedere dag de beweeglijkheid van uw pols op te bouwen. De fysiotherapeut kan u hierbij helpen, mocht dit medisch noodzakelijk zijn krijgt u een verwijzing mee naar huis

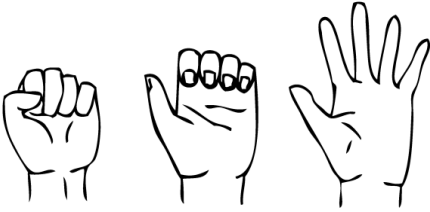
## Herstel

Wanneer uw pols en/of onderarm 's avonds dik, warm of pijnlijk wordt, dan moet u meer rust nemen. Uw pols/ onderarm heeft dan nog hersteltijd nodig.

Houdt u er rekening mee dat u zeker zes weken of meer nodig heeft, voordat u uw pols weer redelijk goed kunt gebruiken. Na verloop van tijd kunt u uw pols weer beter bewegen.

## Tot slot

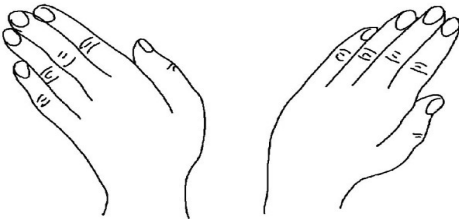
Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan met de gipskamer tijdens het telefonisch spreekuur op maandag t/m vrijdag vanaf **8.30 tot 10:00 uur** en vanaf **13.30 tot 14.30 uur**, tel. **040 - 286 48 14**.



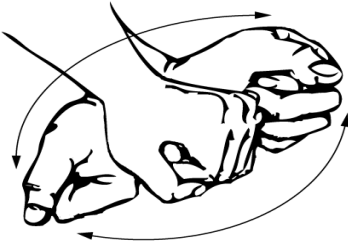
Maak een vuist door uw vingers helemaal te buigen, de duim blijft buiten de vuist. Houd dit vijf seconde vast. Strek uw vingers daarna maximaal, houd dit ook vijf seconde vast. Maak eventueel gebruik van een spons of een balletje.



Beweeg de pols naar achteren en naar voren zoals op de afbeelding te zien is. Houd hierbij de vingers zo ontspannen mogelijk.



Beweeg de pols, zoals op de afbeelding hiernaast, afwisselend naar links en naar rechts.



Draai rondjes vanuit uw pols. Draai afwisselend rondjes linksom en rechtsom.



Maak een beweging alsof u een sleutel in een slot omdraait.



**Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

**[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)**



**GIPS009  
06-19**