

## Algemeen

Na het verwijderen van het gips 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 voelt.
- 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.

## Handtherapie

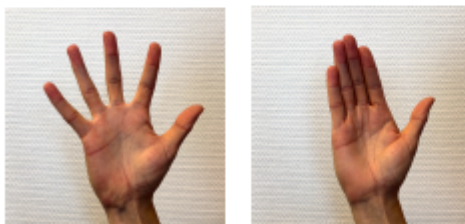
Een handtherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van hand- en polsproblematiek. Een handtherapeut kan u helpen bij het herstel van mobiliteit en kracht en u begeleiden bij het hervatten van uw dagelijkse activiteiten, werk, hobby's en/of sport.

## Vragen?

Als zich acute problemen voordoen, neem dan contact op met uw arts.

---

### Oefeningen hand en pols

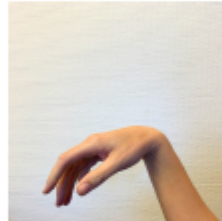


### Vingers spreiden en sluiten



#### 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*