

Pols uit het gips. Wat nu?

Het gips om uw onderarm is net verwijderd. Het kan zijn dat uw pols erg stijf is. Ook kunt u last hebben van spierpijn of een zwelling. Deze klachten nemen af door regelmatig te oefenen. In deze folder vindt u oefeningen die u kunt doen om zo snel mogelijk weer een soepele pols te hebben.

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.

Instructies

- U moet er rekening mee houden dat het soms wel tot 6 weken kan duren voordat u de pols weer goed kunt gebruiken.
- Tijdens het oefenen mag er geen hevige pijn ontstaan.
- Als u langer dan een half uur napijn heeft of als de hand/pols dikker of warmer wordt na het oefenen kunnen dat signalen zijn van te zware belasting.
- Sommige oefeningen gaan gemakkelijker in lauw/warm water.

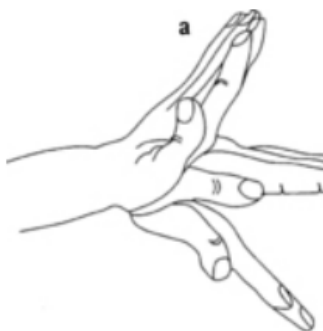
Oefeningen

Verdeel de oefeningen over de dag en probeer dit om de twee tot drie uur te doen. Als uw pols nog erg stijf is mag het vaker mits dit prettig aanvoelt.

Probeer elke oefening, als de pijn het toelaat, tien keer te herhalen. Houd de positie telkens even vast, zodat de spieren en pezen opgerekt worden.

Oefening 1

Buig de pols naar voren totdat u niet verder kunt. Buig de pols naar achteren totdat u niet verder kunt. Bij beide oefeningen de pols even een paar seconden vasthouden op maximale buiging/strekking.



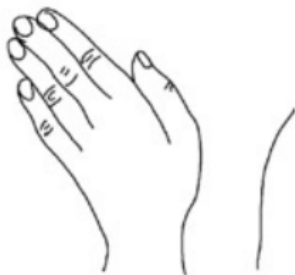
Oefening 2

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).



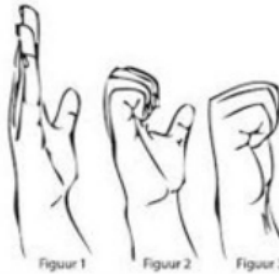
Oefening 3

Beweeg de hand vanuit de pols over een tafelblad van links naar rechts. Draai/veeg de pols naar binnen. Draai/veeg de pols naar buiten. Houd de pols in de maximale 'veegstand' een paar seconden vast.



Oefening 4

Zaten ook uw vingers in het gips? Train dan ook uw vingers. U ziet op de afbeelding hoe dat moet. U kunt dit ook doen met een stressballetje of knijpballetje.



Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

Contact

Stel uw vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513- 685 304. U kunt ons bereiken van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 en 16.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar gipskamer@tjongerschans.nl

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.