

# REVALIDATIE na breuk/bandletsel v.d. hand, pols of vingers

Mede mogelijk gemaakt door:

Medisch Spectrum Twente  
Roessingh Revalidatie Centrum  
Handtherapie Twente



Datum: \_\_\_\_\_ Geb.datum: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Starten met oefenen

U leest deze folder omdat uw behandelend arts u opdracht heeft gegeven uw hand/pols te gaan oefenen. Na een letsel aan de hand/pols en het eventueel dragen van een gipsspalk voelt deze namelijk stijf aan en zijn de spieren verzwakt. Ook kan de stand van de pols veranderd zijn. U mag deze oefeningen zo vaak uitvoeren als u wilt, maar tenminste 2 keer per dag.

## Wat mag ik wel/niet?

Wanneer u niet oefent dient u uw hand rust te geven. U mag hem dus nog niet gebruiken! Alle handelingen die met kracht gepaard gaan worden sterk afgeraden tijdens deze periode. Steunen op uw hand of stevig knijpen in handgrepen (fiets / autostuur) is niet toegestaan.

## Wat te doen bij zwelling?

Indien de pols nog gezwollen is adviseren wij om:

1. De hand overdag afwisselend hoog te houden
2. De hand 's nachts boven harthoogte te leggen (bv op uw borst of extra kussen).

## Wat te doen bij pijn?

De eerste paar dagen na starten met oefenen kan het betrokken gebied nog pijnlijk zijn. Juist door regelmatig te oefenen zal de hand/polsfunctie beter worden en zal de pijn geleidelijk afnemen.

Tijdens het oefenen mag er **geen** hevige pijn ontstaan. Als de hand/pols dikker of warmer wordt **NA** het oefenen, kunnen dat signalen zijn van te zware belasting. Neem dan even rust, om vervolgens de oefeningen weer rustig op te pakken.

Belangrijk is dat de pijn in rust weer afneemt. U kunt eventueel 4x daags 2 tabletten 500 mg Paracetamol gebruiken of hetgeen de behandelend arts u heeft voorgeschreven.

## Oefeningen

### Oefening 1: *de pols voor- en achterover bewegen*

Naar achteren buigen:

- Buig de pols 5x naar achteren tot u niet verder kunt
- Houd de pols iedere keer 5 seconden vast

U kunt uw onderarm tijdens de oefening op de leuning van de stoel laten rusten.



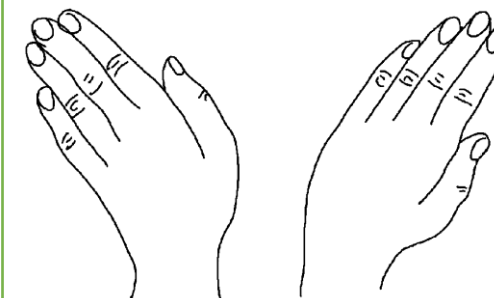
### Oefening 2: *de pols naar binnen en buiten draaien*

Naar binnen draaien:

- Draai de pols 5x naar binnen (naar de buik toe)
- Houd de pols iedere keer 5 seconden vast in de eindstand

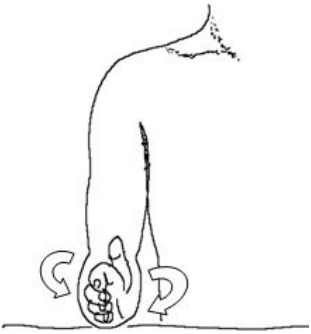
Naar buiten draaien:

- Draai de pols 5x naar buiten (naar de zij toe)
- Houd de pols iedere keer 5 seconden vast in de eindstand



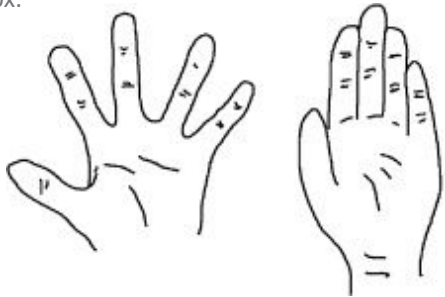
Oefening 3: *beweeg de pols van links naar rechts*

Leg uw onderarm dwars op tafel en draai vanuit het midden naar links en naar rechts. Herhaal dat 10x.



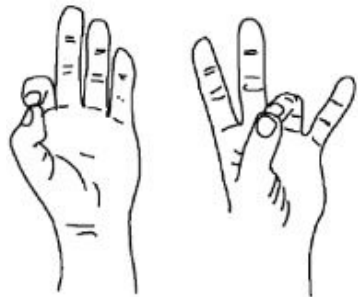
Oefening 4: *vingers van en naar elkaar bewegen*

Spreid uw vingers en doe ze weer naar elkaar. Herhaal dit 10x.



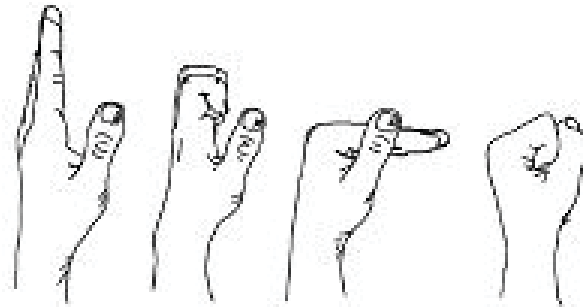
Oefening 5: *duim en vingers tegen elkaar*

Duw met de top van uw duim één voor één alle vingers aan. Herhaal dit 10x.



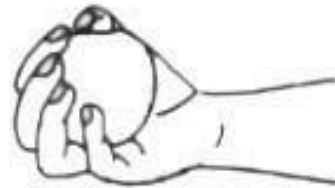
Oefening 6: *maak een vuist*

Buig uw vingers vanuit de knokkel en maak een vuist. Strek de vingers hierna weer helemaal. Herhaal dit 10x.



Oefening 7: *knijp in een balletje of spons*

Knijp in een zacht balletje of sponsje en ontspan uw hand. Herhaal dit 10x.



**Tot slot**

Houd er rekening mee dat herstel enkele maanden kan duren. Om de genezing te bevorderen adviseren wij u 1x daags 500mg vitamine C gedurende 50 dagen te gebruiken.

**Contact & afspraak**

Indien u na het lezen van deze leefregels en oefeningen nog vragen heeft of een afspraak wenst, dan kunt u contact opnemen met:

Handtherapie Twente

053 30 32 600

Handtherapie Twente  
MST | Etage 0 | C 08  
Koningsplein 1  
7512 KZ Enschede

Handtherapie Twente  
Poliklinieken | route 180  
Prins Bernhardstraat 17  
7573 AM Oldenzaal

Handtherapie Twente  
Gezondheidscentrum  
Bouwmeester 8  
7481 LP Haaksbergen

MST Polikliniek Traumachirurgie	053 487 34 40
MST Polikliniek Orthopedie	053 487 27 40
MST Polikliniek Plastische chirurgie	053 487 22 50

Deze folder is een gezamenlijke uitgave van:

