

# Alrijne

Fysiotherapie / Handtherapie

## Handtherapie bij een gebroken pols

### Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

**Leiden**

Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 582 8282

**Leiderdorp**

Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

**Alphen aan den Rijn**

Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
071 582 8282

**Uw pols is gebroken of u bent al geopereerd. Daarom krijgt u therapie voor uw hand en pols: handtherapie. In deze folder staan informatie en oefeningen.**

Met handtherapie zorgen we ervoor dat

- de pols en onderarm goed geneest,
- u uw hand beter kunt bewegen,
- u uw hand weer zo goed mogelijk kunt gebruiken.

Dit doen we door

- te oefenen,
- eventueel een spalk voor u te laten maken,
- u adviezen te geven over hoe u uw hand moet gebruiken.

## Oefeningen

Het is belangrijk dat u zo snel mogelijk start met oefenen. Dit is meestal

- binnen een week nadat u bij de specialist bent geweest, of
- nadat u bij de handtherapeut bent geweest.

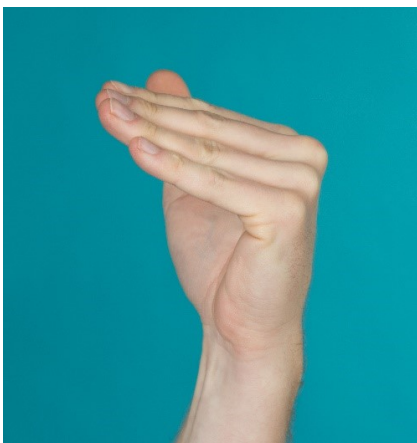
In deze folder staan de eerste oefeningen die u kunt gaan doen. In de periode dat uw pols/onderarm geneest, krijgt u meer en/of andere oefeningen.

Hieronder ziet u welke oefeningen u mag doen.

### Pezen laten glijden

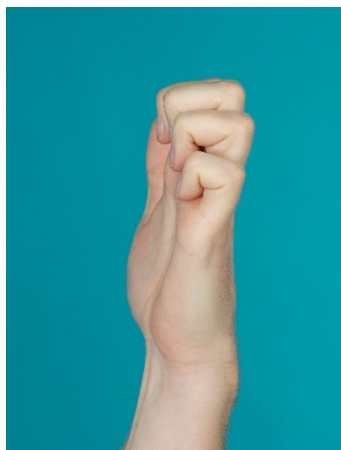
#### 1. Dakje maken

Buig alleen de knokkels. Strek daarna de vingers weer.



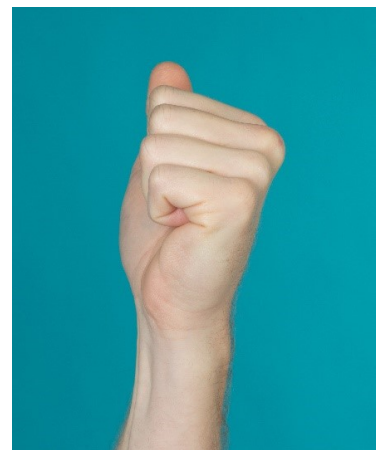
#### 2. Haak maken

Houd de knokkels recht en buig de middelste en laatste gewrichten. Daarna strekt u de vingers weer.



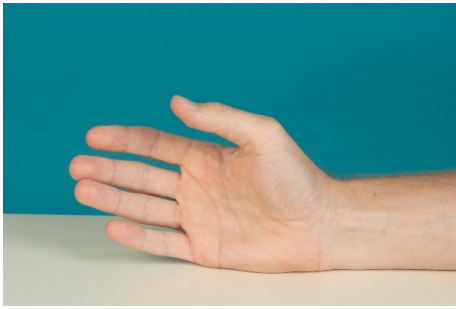
#### 3. Vuist maken

Buig alle vingers en gewrichten zonder kracht. Daarna strekt u de vingers weer.



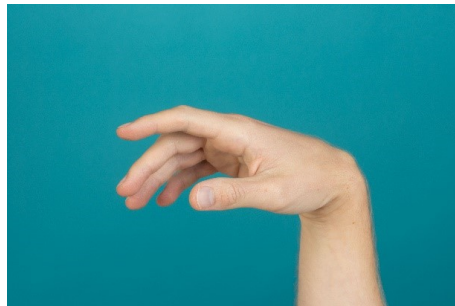
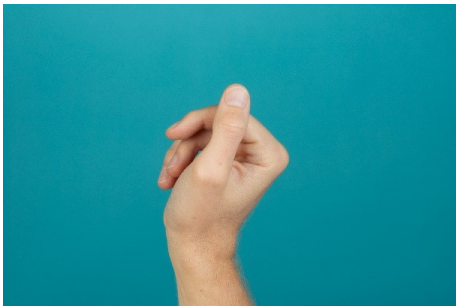
### Kapandji-oefening

Houd de duim gestrekt. Buig daarna het topje van de duim zover mogelijk. Probeer uw duim met het gebogen topje door te buigen tot onderaan uw pink.



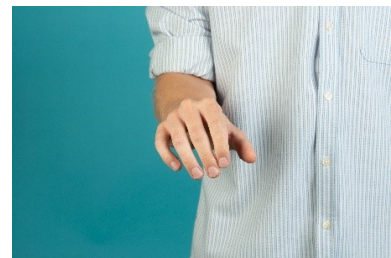
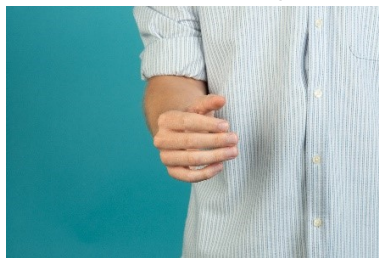
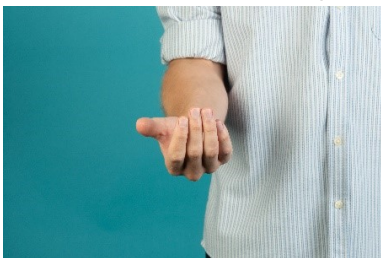
### Pols bewegen

Beweeg de pols zo veel mogelijk naar achteren zonder de vingers te strekken. Beweeg de pols daarna zo veel mogelijk naar voren met ontspannen vingers.



### Rondje draaien met de onderarm (rotaties)

Houdt uw elleboog naast uw zij. Daarna probeert u de hand 'open' en 'dicht' te draaien: u kijkt eerst in de handpalm, daarna kijkt u op uw duim. Vervolgens kijkt u naar uw handrug.



### Hoe vaak moet u oefenen?

Doe deze oefeningen ..... keer achter elkaar en ..... keer per dag.

### Spalk

De handtherapeut kan ervoor kiezen om een spalk voor u te maken. Dit doen we tijdens de afspraak. Deze spalk gebruiken we om de hand/vinger(s) in de juiste stand te houden, zodat de pols/arm goed kan genezen. Soms is de spalk ook nodig om de pols te beschermen.

Als u een spalk heeft, draag deze dan op de volgende momenten: nacht / overdag / nacht+overdag.

## Adviezen voor thuis

Uw handtherapeut of medisch specialist heeft u verteld of u uw hand/pols/arm mag gebruiken.

- Probeer de arm niet naar beneden te laten hangen. Zo kunt u voorkomen dat hij dik wordt (= zwelling).
- Probeer de schouder en elleboog regelmatig te bewegen. Zo zorgt u ervoor dat ze niet stijf worden.

## Contact opnemen

Krijgt u tijdens de herstelperiode last van:

- veel pijn,
- zwelling of
- koorts?

Belt u dan met de polikliniek van de arts die u heeft behandeld.

Heeft u vragen over oefeningen of een spalk? Belt u dan met de afdeling Fysiotherapie.

## Telefoonnummers

Polikliniek Chirurgie: 071 582 8045

Polikliniek Plastische Chirurgie: 071 582 8061

Deze afdelingen zijn telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur.

Handtherapie: 071 517 8040 (Leiden en Alphen aan den Rijn), 071 582 8334 (Leiderdorp).

Deze afdeling is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en 13.30 - 16.30 uur.