Alrijne

Fysiotherapie / Handtherapie

Oefeningen voor de pols

Polsprogramma

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

www.alrijne.nl

Doel van de handtherapie

Met uw handtherapeut gaat u oefeningen doen om:

- uw spieren rond de pols sterker te maken.
- uw pols en hand beter te leren bewegen.

U leert uw pols in een goede houding te houden. Dit helpt uw pols beter te gebruiken in het dagelijks leven. De goede houding zorgt dat het gewicht op uw hand en pols goed wordt verdeeld. Zo kan uw pols herstellen.

De therapie heeft verschillende stappen:

1. Eerst leert u de juiste houding van uw pols.
2. Daarna werkt u aan de stabiliteit en kracht van uw pols.

Niet alle oefeningen zijn altijd nodig. Uw therapeut vertelt wat voor u belangrijk is.

Neutrale positie

De oefeningen beginnen met de 'neutrale polspositie'. Dit betekent dat u uw pols recht houdt. U kunt deze positie vinden door een lichte vuist te maken. Let op: knijp niet te hard.

Foto 1:
Van bovenaf gezien is de pols recht ('neutrale polspositie'). De knokkel van de middelvinger ligt in lijn met de onderarm.
Foto 2:
Vanaf de zijkant gezien is de pols een beetje naar achter gebogen. Dit heet een lichte strekking van ongeveer 20 tot 30 graden.

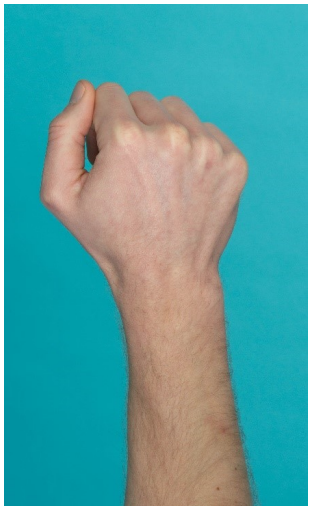

Foto 1

Foto 2

Foldernummer 26.20, 11_25

Oefening 1 - statisch

1. Zet uw pols in de juiste houding ('neutrale positie').
2. Til uw onderarm van de tafel, maar laat uw elleboog op de tafel liggen.
3. Houd deze houding 10 seconden vast.

Doe deze oefening op drie manieren:

- **Palm naar de tafel**: Houd uw hand met de palm naar beneden.
- **Duim omhoog**: Houd uw duim omhoog, alsof u iets aanwijst.
- **Palm naar boven**: Houd uw hand met de palm naar boven.

Herhaal de oefening ... keer per dag, ... herhalingen per keer.

Oefening 2 - dynamisch

1. Zet uw pols in de juiste houding ('neutrale positie').
2. Til uw onderarm van de tafel, maar laat uw elleboog op de tafel liggen.
3. Buig en strek uw elleboog terwijl u uw hand van de tafel houdt. Zorg dat uw hand de tafel niet raakt.

Doe deze oefening op drie manieren:

- **Palm naar de tafel**: Houd uw hand met de palm naar beneden.
- **Duim omhoog**: Houd uw duim omhoog, alsof u iets aanwijst.
- **Palm naar boven**: Houd uw hand met de palm naar boven.

Herhaal de oefening ... keer per dag, ... herhalingen per keer.

Spalk

De handtherapeut kan een spalk maken voor uw pols. Een spalk zorgt ervoor dat uw pols niet in een verkeerde houding staat. Dit geeft uw pols rust en kan de pijn verminderen.

Soms helpt de spalk ook om de juiste houding van uw pols ('neutrale positie') te leren.

Adviezen voor thuis

- Gebruik uw pijnlijke hand zo weinig mogelijk bij zware of herhalende bewegingen.
- Vermijd activiteiten die pijn of gevoeligheid veroorzaken in uw hand of pols.

Dit is belangrijk om uw hand goed te laten herstellen.

Contact opnemen

Bel de poli handtherapie als:

- U veel pijn krijgt die anders is dan normaal.
- Het herstel anders verloopt dan verwacht.

Volgt u dit programma na een operatie en 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.

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.

Foldernummer 26.20, 11_25