

Fysiotherapie

# Oefeningen voor de pols

Polsprogramma

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Samen met uw handtherapeut gaat u de komende tijd oefeningen doen om de spieren rond de pols te versterken en de coördinatie te verbeteren.**

## Neutrale positie

Deze oefeningen starten vanuit de 'neutrale polspositie'.

- Foto 1: In deze positie kunt u de spieren zo goed mogelijk trainen. In de 'neutrale polspositie' staat de derde vinger in het verlengde van de onderarm.
- Foto 2: Vanaf de zijkant gezien, is er een lichte strekking in de pols van ongeveer 20 - 30 graden.

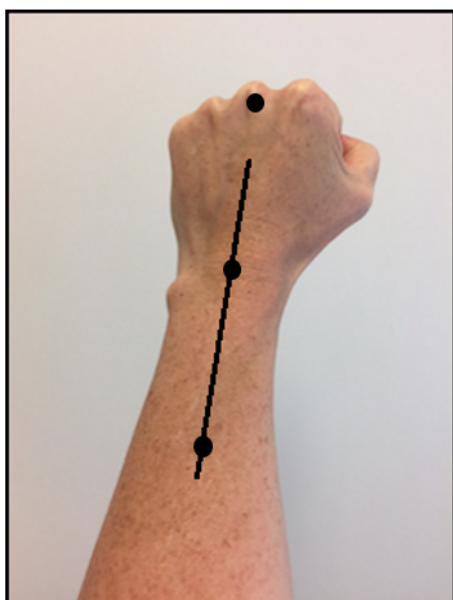


Foto 1

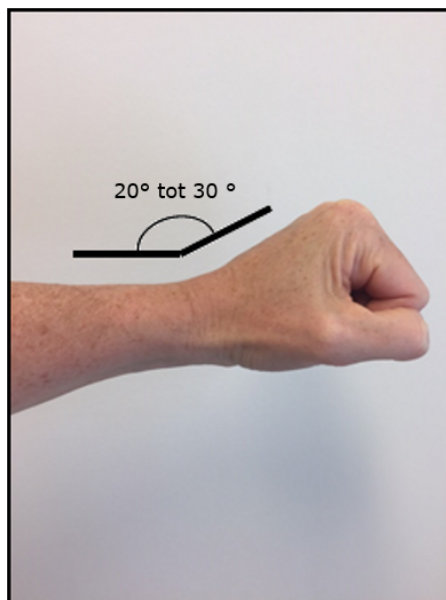


Foto 2

## Oefening 1 - statisch

Neem de juiste positie van de pols aan en til de arm van tafel. Houd deze positie 10 seconden vast. De elleboog blijft op tafel steunen.

- met de palm naar de tafel gericht
- met de duim naar boven gericht
- met de palm naar boven gericht

.....herhalingen .....keer per dag

## Oefening 2 - dynamisch

Neem de juiste positie van de pols aan en til de arm van tafel en buig en strek de elleboog. De elleboog blijft op de tafel steunen. De hand mag de tafel niet raken.

- met de palm naar de tafel gericht
- met de duim naar boven gericht
- met de palm naar boven gericht

.....herhalingen .....keer per dag