



Revalidatie na breuk of bandletsel van de hand,pols of vingers

Plastische chirurgie

Deze folder is een gezamenlijke uitgave van de afdeling Plastische chirurgie, Handtherapie Twente en Revalidatie centrum het Roessingh

Starten met oefenen

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

Wat mag ik wel/niet?

Wanneer je niet oefent met de hand/pols, moet jij je hand/pols rust geven. Je mag deze dus nog niet gebruiken! Doe niets met je hand/pols waarvoor je kracht nodig hebt. Steunen op de hand of stevig knijpen in handgrepen (fiets/ autostuur) is niet toegestaan.

Wat te doen bij zwelling?

Als 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 de hand/pols nog pijnlijk zijn. Door regelmatig te oefenen, wordt de hand/pols functie beter en wordt de pijn minder.

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. Je kunt 4x per dag 2 tabletten van 500 milligram paracetamol gebruiken of de medicijnen die de arts 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 oefeningen op de leuning van de stoel laten rusten.



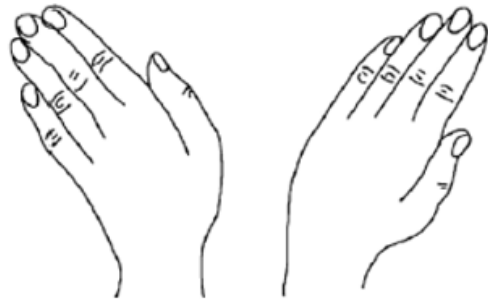
Oefening 2: de pols naar binnen en buiten draaien

Naar binnen draaien:

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

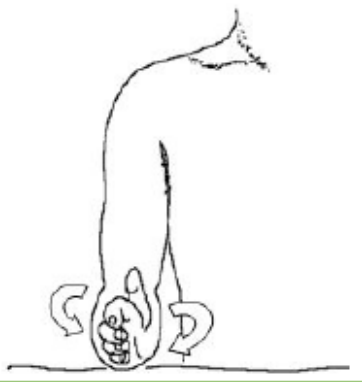
Naar buiten draaien:

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



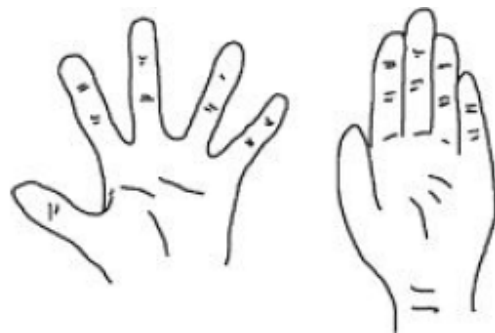
Oefening 3: beweeg de pols van links naar rechts

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



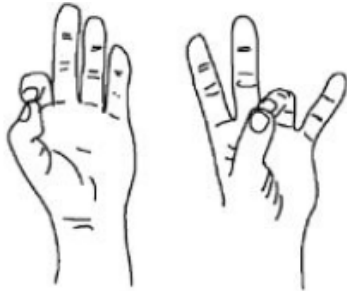
Oefening 4: vingers van en naar elkaar bewegen

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



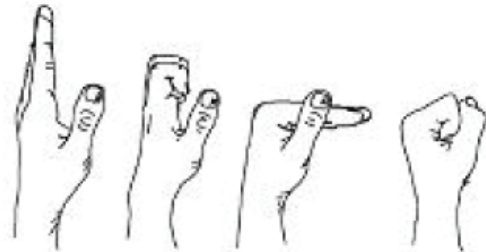
Oefening 5: *duim en vingers tegen elkaar*

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



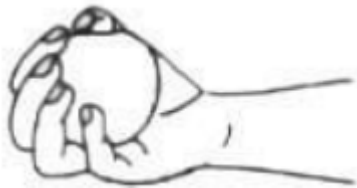
Oefening 6: *maak een vuist*

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.

Voor een goede genezing kun je 1x per dag 500 milligram Vitamine C nemen. Doe dit 50 dagen.

Contact & afspraak

Als je na het lezen van deze leefregels en oefeningen nog vragen heeft of een afspraak wenst, dan kunt u contact opnemen met uw eigen fysiotherapeut of 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 2250