

Polletsel

Adviezen en oefeningen

Inleiding

U heeft een polletsel. In deze folder staan adviezen en oefeningen om sneller te herstellen en complicaties te voorkomen.

Door pijn en/of zwelling is de kans groot dat u uw vingers, pols, elleboog en schouder zo min mogelijk beweegt. Hierdoor kan de arm stijf worden en kunnen uw spieren verzwakken.

Bewegen is belangrijk om verstijving van gewrichten te voorkomen en om de spieren te trainen.

Het is erg belangrijk om uw hand arm en vingers in het dagelijks leven te gaan gebruiken. U moet uw arm bij alle handelingen in gaan schakelen (zoals aankleden, douchen, klein huishoudelijke activiteiten), maar ga uw arm nog niet zwaar belasten (dus geen zware boodschappen tassen tillen van meer dan 2 kg, geen doekjes uitwringen of lastige flessen opendraaien). Bewegen stimuleert nu juist de bloedsomloop, waardoor de zwelling eerder zal afnemen en de stijfheid langzaam zal afnemen.

De eerste tijd zal uw arm/pols nog zeker gevoelig zijn, dit is op zich niet erg. Als de pijn te hevig wordt, de pols ernstig gaat

zwellen en rood wordt (meer dan een 5 op de schaal van 10) neem dan contact op met de polikliniek.

Oefeningen

Algemeen

- Doe de oefeningen uit deze folder 3 keer per dag op de manier zoals beschreven staat.
- Doe elke oefening 5 keer, tenzij anders staat aangegeven.
- Neem voor de oefeningen rustig de tijd. Het kost u 5 minuten oefenen per keer.
- De oefeningen zijn bestemd voor de pols waar u het letsel heeft.
- Bij sommige oefeningen gebruikt u uw gezonde arm/pols ook.
- Doe elke oefening tot de pijngrens.
- Blijf elke dag oefenen totdat u uw pols weer normaal kunt bewegen.
- Als uw pols rood wordt of dik, of u krijgt meer pijn, dan kunt u dit door rust en/of koelen verminderen. Als dat niet helpt, neemt u contact op met de polikliniek Heelkunde (zie het hoofdstuk 'Contactgegevens' op de laatste bladzijde van deze folder).

Oefening 1

Uitgangshouding

Ga rechtop aan een tafel zitten.

Steun met beide ellebogen op tafel
en met de handpalmen tegen elkaar aan.



Uitvoering

Schuif de ellebogen zo ver mogelijk over
de tafel zijwaarts terwijl de handen tegen
elkaar aan blijven. Houd enkele tellen vast
en ga weer terug.



Oefening 2

Uitgangshouding

Ga rechtop aan een tafel zitten.

Leg de onderarmen en de handen plat op tafel.

Uitvoering

Beweeg beide handen zo ver mogelijk naar u toe.

Laat de onderarmen op de tafel liggen.

Houd enige tellen vast en ga weer terug. Ontspan.

Oefening 3

Uitgangshouding

Ga rechtop aan een tafel zitten.

Leg de onderarm van de gewonde pols

op de tafel met de hand over de tafelrand heen.

De handpalm is naar onderen

gericht.

Uitvoering

Beweeg de hand zo ver mogelijk naar boven.

Laat de onderarm op de tafel liggen.

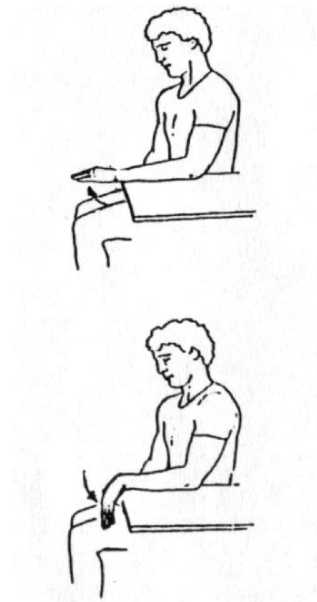
Houd enige tellen vast en ontspan weer door

de hand over de tafelrand te laten hangen.

Beweeg daarna de hand zo ver mogelijk

naar beneden.

Houd enige tellen vast en ontspan weer.



Oefening 4

Uitgangshouding

Ga rechtop aan een tafel zitten.

Leg de onderarm en hand van de gewonde pols

plat op de tafel.

Zet de onderarm vast met de andere hand.

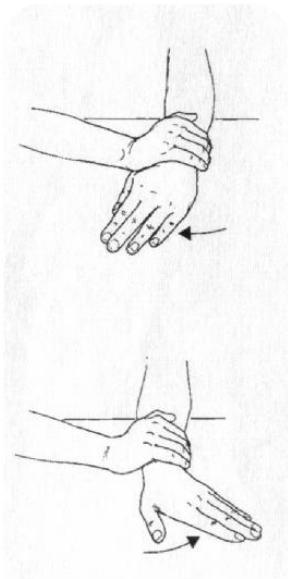
Uitvoering

Beweeg de vlakke hand over de tafel zo ver

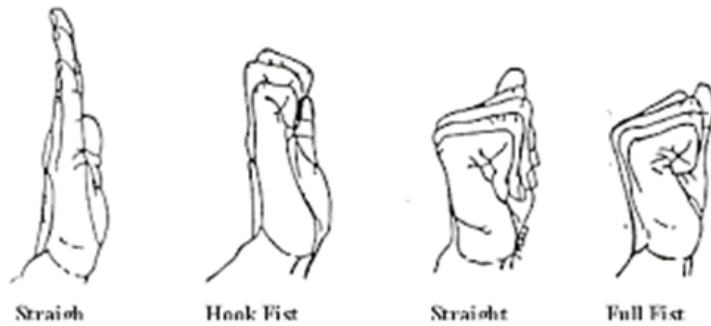
mogelijk naar rechts.

Houd enige tellen vast.

Plaats de hand terug en doe hetzelfde naar links.



Strek tussen
door de hand
volledig.



Oefening 6

Uitgangshouding

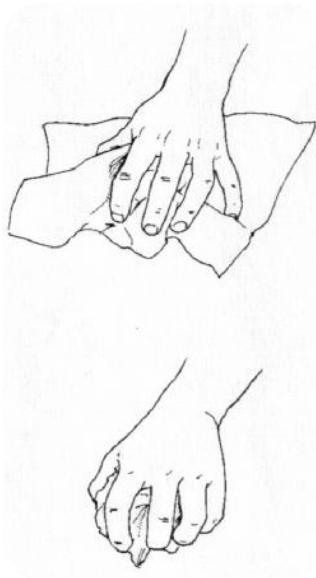
Ga rechtop aan een tafel zitten.

Leg een stofdoek of zakdoek op tafel.

Uitvoering

Maak met de hand van de gewonde pols een prop van de doek. Maak de prop zo klein mogelijk.

Deze oefening kunt u doen zodra de pijn het toelaat.



Oefening 7

Uitgangshouding

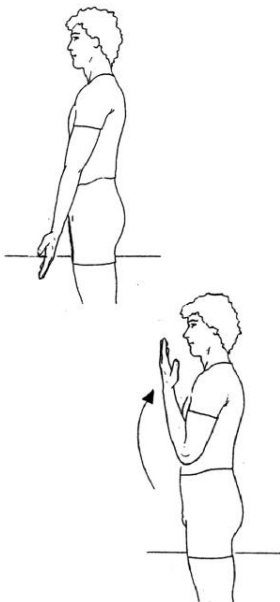
Ga rechtop staan of zitten.

Beweeg de arm van de gewonde pols gestrekt naar voren en omhoog.



Uitvoering

Pak met de goede hand de andere arm bij de pols of de onderarm vast en trek de arm zo ver mogelijk richting plafond. Houd enkele tellen vast en ontspan daarna.



Oefening 8

Uitgangshouding

Ga rechtop staan.

Laat de arm met de gewonde pols langs het lichaam hangen met de handpalm naar voren gericht.

Uitvoering

Buig en strek de elleboog afwisselend zo ver mogelijk.

Aanvullende adviezen

In geval van zwelling:

- Als u zit, legt u de arm op een dik kussen; de hand ligt hoger dan de elleboog.
- Als u in bed ligt, legt u de arm eveneens op een dik kussen; de hand ligt hoger dan de schouder.
- Als u loopt, hangt u de arm in de sling/mitella.

Contactgegevens

De polikliniek Heelkunde is bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 - 16.30 uur

- telefoon polikliniek Heelkunde (070) 210 2735
- telefoon Gipskamer (070) 210 1380

Buiten deze tijden kunt u **alléén** voor spoedgevallen contact opnemen met de Spoedeisende Hulp, telefoon (070) 210 2060.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

148611032025