CHIRURGIE

Oefeningen voor hand, pols en vingers

034

HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

U heeft een letsel van de hand en/of pols gehad waarvoor u eventueel een aantal weken gips om uw pols en/of hand heeft gehad. Uw pols en/of vingers kunnen stijf voelen, zeker na verwijdering van het gips. De beweeglijkheid in pols en/of vingers zal, door middel van oefenen weer herstellen. Het is in eerste instantie, niet nodig om de oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut te doen, tenzij de arts u anders adviseert. Hieronder staan een aantal oefeningen beschreven die u zelf kunt doen.

Belangrijk om te weten indien u gaat oefenen

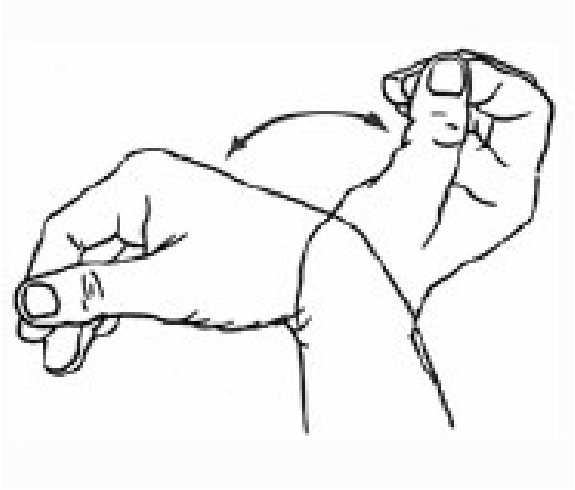
- Het oefenen mag u voelen, maar u mag niet door de pijn heen bewegen.
- Probeer door middel van het oefenen telkens wat verder te komen.
- Verdeel de oefenmomenten over de dag, dus bijvoorbeeld 4-5 keer per dag.
- Neem tussen de oefeningen een minuut pauze.
- Als u na het oefenen pijn heeft die langer dan 15 minuten aanhoudt, dan heeft u mogelijk te intensief geoefend.

De oefeningen kunnen, in eerste instantie, ook onder warm water gedaan worden. De warmte voelt aangenaam en bewegingen kunnen gemakkelijker/lichter aanvoelen in het water.

Oefeningen voor de pols:

1. Houd uw vingers ontspannen en beweeg uw pols rustig naar achter, uw vingers in licht gebogen stand. Houd deze stand 5 seconden vast.

2. Beweeg vervolgens uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand 5 seconden vast. Herhaal deze beweging 5 keer.



Oefeningen 1 en 2 kunnen eventueel ondersteund uitgevoerd worden door bijvoorbeeld de arm op een stoelleuning te laten liggen of over de rand van de tafel. Hiermee voorkomt u dat u de beweging vanuit een ander gewricht zoals de elleboog of schouder gaat uitvoeren en de beweging zuiver in de pols plaatsvindt.

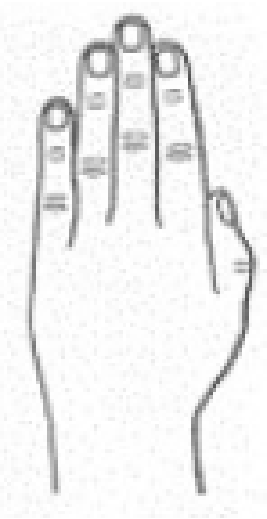
3. Probeer de handpalmen tegen elkaar aan te drukken. Dit kunt u doen door de vingers naar boven of naar beneden te laten wijzen. Houd deze stand 5 seconden vast en probeer dit 5 keer te herhalen.

4. Laat de elleboog in de zij steunen en probeer de pols te roteren. Hierbij probeert u om de duim naar buiten te draaien waardoor uw hand 'open' draait en u in de palm van uw hand kijkt. Vervolgens probeert u de duim naar binnen te draaien waarbij u uw hand 'dicht' draait en de rug van uw hand bovenligt.

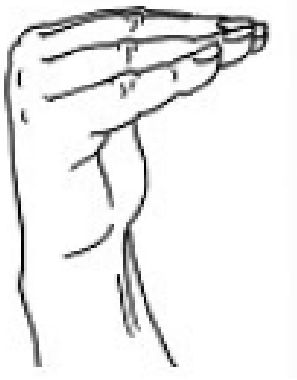
5. Strek de vingers en probeer uw hand naar de duimzijde en de pinkzijde te bewegen door een zijwaartse kanteling te maken.

Oefeningen voor de hand/vingers:

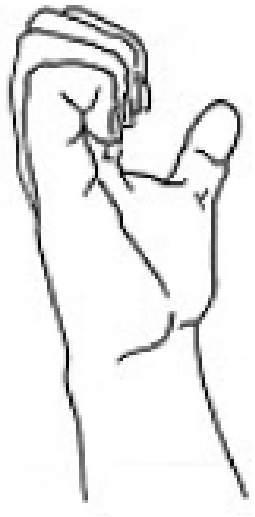
1. Strek de vingers volledig, doe dit 5 keer



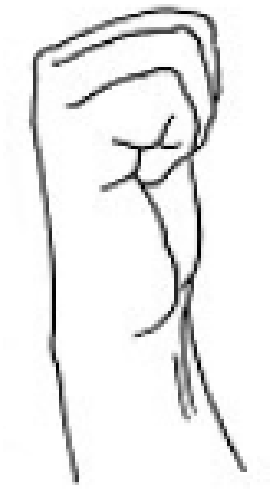
2. Buig de vingers tot het een recht dagje vormt. Houd deze stand 5 seconden vast en beweeg weer terug naar de gestrekte positie. Herhaal dit 5 keer.



3. Buig de 2 gewrichten in de vingers zodat de uiteinden van uw vinger richting de pols wijzen. Buig uw duim in alle gewrichten



4. Vervolgens strekt u vanuit de gebogen positie uw vingers één voor één, begin met de wijsvinger. Herhaal dit 3 keer.



5. Maak een volledige vuist, hierbij zijn alle gewrichten van uw vingers gebogen. Uw duim blijft buiten de vuist. Houd deze stand 5 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.

6. Spreid uw vingers volledig en sluit ze dan weer. Herhaal deze oefening 5 keer.

7. Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glijd dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden. Herhaal dit 5 keer.

Bovenstaande oefeningen helpen u om de beweeglijkheid van de pols en vingers zo snel mogelijk weer terug te krijgen. Volg hierbij altijd het advies op van uw behandelaar, deze kan afwijken van de bovenstaande oefeningen.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is onderdeel van:

CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg